Arnold Ehrets Fastenlehre

II.

Lebensfragen

von

Arnold Ehret

Elftes bis dreizehntes Tausend



1925

Carl Kuhn Verlag, Fürstenfeldbruck bei München

Vorwort zur ersten Auflage.

Ich folge der Aufforderung vieler Freunde und Anhänger, wenn ich meine Aufsätze, die in verschiedenen Zeitschriften erschienen sind, gesammelt vor meine Leser treten lasse. Sie geben in dieser Form ein einheitliches Bild und die in ihnen niedergelegten Erfahrungen und Lebensgrundsätze können so viel mehr Nutzen bringen.

Den Besitzern meines Buches „Kranke Menschen", das so rasch die weiteste Verbreitung gefunden hat, werden die „Gesammelten Aufsätze" eine willkommene Ergänzung sein.

Arnold Ehret.

Vorwort zum sechsten bis zehnten Tausend.

Die Bücher Arnold Ehrets, den leider in fremden Landen ein jäher Tod ereilte, sind seit langem vergriffen und werden sehr viel verlangt. Dies läßt es den Verleger, wenn auch unter ungeheuren Schwierigkeiten wagen, neben der Neuerscheinung dieses Buches an eine neue Herausgabe von „Kranke Menschen" als 13.—20. Tausend heranzutreten. Dazu kommt in einem „Lehr- und Fastenbrief", 1.—5. Tausend, vom gleichen Verfasser eine praktische Nutzanwendung für die Ehret-Nachfolger.

Ehret ist tot, aber in seinen Werken soll dieser hochverdiente Gesundheitsapostel fortleben, den vielen Anhängern seiner originellen, auch von Ärzten geschätzten Lehren, zur Freude und den kranken und gesunden Menschen zum Nutzen.

Fürstenfeldbruck, im Herbst 1923.

Der Verleger.

Inhaltsverzeichnis

Ein 49tägiger Fastenversuch.

(Veget. Warte 1909: Nr. 19, 20 u. 22. 1910: Nr. 1 u. 2.)

Mein in diesem Sommer vorgenommener Fastenversuch von sieben Wochen bildet den Abschluß einer Reihe von diätetischen Versuchen, die ich in den letzten 12 Jahren vorgenommen habe und deren wichtige lehrreiche Ergebnisse ich hiermit zum ersten Male der Öffentlichkeit unterbreite. In der Tat sind meine Erfolge derart zugunsten der vegetarischen Ernährung und besonders der Obstdiät ausgefallen, daß es Zeit ist, sie den Vegetariern vorzulegen.

Wenn ich mich zum Artisten herabgewürdigt habe, indem ich mich in Kastans Panoptikum in Köln in eine vom Königl. Notar Dorst versiegelte Glaszelle einschließen und Tag und Nacht vom Publikum begaffen ließ, so geschah dies aus drei wichtigen Gründen, mit denen ich dem allgemeinen Vorurteile gegen Schaustellungen begegnen möchte: erstens, um mich selbst gegen die Versuchung zu schützen, feste Nahrung zu mir zu nehmen, zweitens, um dadurch einen amtlichen Beweis dafür zu erlangen, daß ich ohne jede Spur von fester Nahrung geblieben bin. Vorbei sind ja die Zeiten, wo man als Einsiedler im Walde fasten konnte und damit Glauben fand. Drittens, um die Lehre vom Fasten an die breite Öffentlichkeit zu bringen.

So wurde ich denn am 26. Juni 1909, abends 8 Uhr, nachdem ich einen Vortrag über die Einwirkung des Fastens auf den menschlichen Körper gehalten hatte, in die vorher genau untersuchte Zelle eingeschlossen und diese versiegelt. Zu meiner Beschäftigung hatte ich Bücher, Zeitschriften, Schreibzeug, Zeichen- und Malgeräte mitgenommen. Ferner hatte ich 125 Liter Bir-

resborner Wasser erhalten, das mir allerdings auch als Waschwasser dienen mußte. In der Zelle war außerdem ein gutes Bett, da gut zu ruhen sehr wichtig und schlafen nötiger als essen ist, worüber ich später noch sprechen werde. Ferner hatte ich zur Verfügung: eine automatische Wage, einen transportablen elektrischen Ventilator und einen elektrischen Fußwärmer. Meine Kleidung bestand aus einem Reformanzug von eigenem Schnitt.

Meine Zelle war 3 Meter hoch, war unten mit einem 80 Zentimeter hohen Gipssockel und oben mit einem 60 Zentimeter hohen Einsatz aus feinster Fliegengaze versehen, die den Luftzutritt ermöglichte. Zwischen beiden waren Glasscheiben von 1,60 Meter Höhe eingefügt. Um mir Korrespondenzen zu ermöglichen, hatte man in einer Leiste einen Spalt herstellen lassen, der nur durch einen Sägeschnitt gebildet war und nur eben genügte, um eine Postkarte durchzustecken. Einen Brief konnte man nur so hindurchbefördern, daß man ihn öffnete und die Blätter einzeln durch den Spalt schob.

Ich hatte die Absicht, 51 Tage zu fasten, mußte aber nach 49 Tagen aufhören, weil ich unter den sehr ungesunden Verhältnissen zu leiden hatte. Der Mangel an Licht und Luft, namentlich aber der Mangel an Ruhe und Schlaf, machte diesen Versuch für mich weit schwieriger als die früheren, die ich in völliger Freiheit durchgeführt hatte. Frische Luft ist das erste und wichtigste Nahrungsmittel; ist sie reichlich vorhanden, dann ist die Kraftabnahme beim Fasten wesentlich geringer. Im Panoptikum aber hätte ich mein Leben aufs Spiel gesetzt, hätte ich die Luft eingeatmet, welche die an den zwei letzten Tagen zu erwartenden Zuschauerscharen im Saale erzeugt hätten. Ich verlangte daher nach 49 Tagen die Öffnung der Zelle.

Ein dortiges Blatt schrieb darüber:

„Nach 51tägigem Fasten sollte gestern abend die Befreiung des Hungerkünstlers Arnold Ehret alias Num Nafar aus seinem

notariell versiegelten Glashause in Kastans Panoptikum stattfinden. Es kommt indessen bekanntlich immer anders, als man denkt. Das mußte auch die Direktion des Panoptikums erfahren. und zwar sollte — Ironie des Schicksals — gerade der „Mann, der schlafen kann" (arabisch: Num Nafar), derjenige sein, der ihr schlaflose Nächte bereitete. Allerdings hatte die in der Bezeichnung „Num Nafar" zum Ausdruck kommende Fähigkeit des Schlafenkönnens in der letzten Zeit nur theoretische Bedeutung; denn in der Praxis störte das ungebührliche Benehmen vieler nächtlicher Besucher schon geraume Weile den zur Durchführung des Experiments so notwendigen Schlummer Num Nafars, und auf diesen Umstand wird es wohl in erster Linie zurückzuführen sein, wenn der Fastenkünstler das gesteckte Ziel nicht ganz erreicht hat. Bedenkliche Störungen seines Wohlbefindens nahmen am letzten Samstag bedrohlichen Charakter an, so daß die Direktion in ihrem Verantwortungsgefühl sich veranlaßt sah, einen Arzt kommen und nach notarieller Entsiegelung der Zelle Num Nafar von diesem untersuchen zu lassen. Der ärztliche Rat lautete auf tunlichst sofortige Beendigung des schon 49 Tage dauernden Fastens. Doch wollte die zähe Willenskraft Num Nafars sich anfänglich der Weisung nicht fügen, sondern verlangte noch Fortsetzung des Versuches bis zu dessen programmäßigem Ende. Allein, kaum hatte man die Zelle durch den Notar aufs neue versiegeln lassen, als sich abermals nervöse Krisen einstellten, die selbst die Energie eines Num Nafar besiegten. (Folge des Massenbesuchs der letzten Tage. A. E.) So ward denn dieser zwei Tage vor dem in Aussicht genommenen Termin befreit. Aber die fehlenden 48 Stunden vermögen nicht das Staunen zu vermindern, das uns eine Leistung im Fasten wie die Num Nafars abnötigt, der es vermochte, sich 49 Tage jeglicher Speise zu enthalten."

Man ersieht hieraus, daß mich meine Energie immer noch nicht

verlassen hatte; aber alles hat schließlich seine Grenzen. Ich habe mit 49 Tagen einen neuen, unerreichten Weltrekord im Fasten aufgestellt; denn der „berühmte" Berufs-Hungerkünstler Riccardo Sacco nennt sich Weltmeister der Hungerkunst auf Grund eines Experimentes von 47 Tagen in Breslau. Er will jetzt 55 Tage fasten, um mich zu schlagen. Er möge sich in der Sorge wegen meiner Konkurrenz beruhigen, da ich ja das Fasten nicht berufsmäßig, sondern aus rein wissenschaftlichen Gründen vollführe und mit diesem öffentlichen großen Versuche auch beschließe.

Trotzdem das Panoptikum an die Ärzteschaft Kölns Zirkulare mit einigen ärztlichen Gutachten gesandt hatte, welche die Zuverlässigkeit und die Reellität sowie den wissenschaftlichen Wert meiner Versuche dartun, hatte sich nur ein einziger (Dr. M.) offen dafür interessiert. Allerdings sind mir nachher dessen Anordnungen insofern verhängnisvoll geworden, als mir damit die Möglichkeit abgeschnitten wurde, meine bereits vielfach erprobte Diät (Getränke und Speisen) nach dem Fastenversuche zu erhalten. Die Folge hiervon ist, daß ich zur Zeit des Niederschreibens dieses Aufsatzes noch nicht recht auf den Beinen bin, während ich sonst schon am andern Tage auch nach 32tägigem Fasten wieder munter war. Ich komme im zweiten Teile, dem theoretischen, noch genauer auf die Diät nach dem Fasten als Heilmittel zurück. Ich will nur bemerken, daß der wichtigste und gefährlichste Augenblick des ganzen Versuchs hierin liegt und daß vor allem Dilettantismus bei Fastenkuren eben darum aufs entschiedenste gewarnt werden muß. Wenn nicht von einem hierin erfahrenen Arzte oder sonstigen guten, die Kur überwachenden Praktiker genaue Anordnungen, je nach Krankheit, Zahl der Fasttage, Individualität, Jahreszeit usw., getroffen werden, so ist damit Lebensgefahr verbunden, namentlich dann, wenn in der Angst nach Reizmitteln, wie Bohnenkaffee, Alkohol, Bouillon usw., gegriffen wird.

Gewöhnlich um die Zeit des 11. bis 13. Tages, die sog. kritische Zeit, treten gewisse Schwächezustände ein, die, wenn sie durch Todesangst des Unerfahrenen und des selbständig vorgehenden Dilettanten noch gesteigert werden, bedenklich werden können. Allein der Zustand nimmt nicht mit der Zeit zu, er hält nicht einmal an, und somit kann man unter Umständen am 17. oder 18. Tage wieder leistungsfähiger sein, als am dreizehnten. So konnte ich in Köln am 17. Tage ein Gewicht von 30 Pfund öfter stemmen, als einige Tage zuvor. Die Kräfteabnahme verläuft also bis zu einer gewissen Zeit nicht fortschreitend mit der Anzahl der Fasttage, sondern kurvenmäßig. Etwa vom 40. Tage an trat allerdings in Köln ein anhaltender Schwächezustand ein. Ich glaube aber, daß in frischer, staubfreier Luft und bei genügender Ruhe die Kräfte weit länger erhalten bleiben. Ich habe in Köln, trotzdem ich es durch Autosuggestion ähnlich den Fakiren zu einer gewissen Schlafkunst gebracht habe, während der ganzen 49 Tage nicht eine halbe Stunde ruhig schlafen können, da das Panoptikum Tag und Nacht unausgesetzt geöffnet war, zugleich zur Kontrolle der Reelität durch das Publikum. Aber selbst das angestellte Personal war in seiner lärmenden Unterhaltung, trotz meiner wiederholten Aufforderungen, ebenso rücksichtslos, als die vielfach betrunkenen Nachtbesucher. An den sogenannten kritischen Tagen ist besonders die große seelische Herabstimmung hervorzuheben, die aber für den Anfänger die Gefahr mit sich bringt, daß er in seiner Angst und Verstimmung die Versuchung zu essen nicht überwindet, wenn er nicht einen hierin erfahrenen Praktiker zur Seite hat, der ihn moralisch wieder aufrichtet. Denn das seelische Moment spielt bei einer Fastenkur, namentlich bei einem Kranken, eine größere Rolle, als bei jeder anderen. Diese Kur muß daher sorgfältiger geleitet und überwacht werden, als jede andere. Eigentlich dürften hierbei nur ganz wenige Patienten unter ständiger

Überwachung behandelt werden. Dann ist aber auch der Erfolg um so sicherer.

Mein Gewicht verminderte sich in diesen 49 Tagen um 41 Pfund, wovon viel auf Rechnung der Schlaflosigkeit zu setzen ist. Wasser trank ich im Durchschnitt 1 1/2 Liter täglich. Außer Mineralwasser hatte ich noch etwas Abführtee und gegen Durst und Hustenreiz einige Pfefferminz-Tabletten mitgenommen, die übrigens durchaus nicht als Nahrung gelten. Benutzt habe ich sie kaum. Ich habe also 49 Tage mit etwa 60 Liter Mineralwasser unter unhygienischen Bedingungen und bei Schlaflosigkeit, veranlaßt durch Störung, gelebt. Der Puls und die Herztätigkeit blieben bis zum letzten Tage normal. Ich habe innerhalb des Zeitraumes von einem Jahre im ganzen 105 Tage gefastet und wage die Behauptung, daß ich mich im Durchschnitt noch überernährt habe, und daß dieses einzig dastehende Experiment meiner Gesundheit nicht nur nichts geschadet, sondern sogar genützt hat.

Ich bin seit 6 Jahren Vegetarier. Etwa 2 Jahre lebte ich ziemlich streng von Obst, auch im kalten Winter. Zuweilen nahm ich ausnahmsweise, teils absichtlich zu Versuchszwecken, teils aus Gleichgültigkeit, etwas Fleisch zu mir, aber dann auch mit dem Fleische etwas Wein oder Bier. Wochenlang vor dem großen Fasten lebte ich streng vegetarisch, fast nur von Obst; nur Kaffee und die Zigarre ließ ich nicht ganz weg. Um aber den Vorurteilen in dieser Beziehung zu begegnen, will ich bemerken, daß ich einen früheren ziemlich ausgedehnten Fastenversuch ohne wesentliche Kraftabnahme deshalb leichter überstand, weil ich vier Wochen vorher im wesentlichen nur Kirschen gegessen hatte. Diese experimentelle Tatsache mag selbst in den Ohren des radikalsten Vegetariers beinahe wahnsinnig klingen, und in denen eines Fleischessers und Schulmediziners erst recht. Sie bleibt aber deshalb doch als Tatsache bestehen und beweist eben mehr

als tausend Bände, daß in Beziehung auf Stoffwechsel, Ernährung, Krankheitsbegriff, Fasten und die Fähigkeiten des vollkommen gesunden Menschen überhaupt die letzte Wahrheit noch lange nicht ergründet ist.

Ich werde darüber in meinen weiteren Ausführungen ganz neue, zum Teil unerhörte Anschauungen auf Grund von Erfahrungstatsachen aufstellen und vor allem zu beweisen versuchen, daß das Fasten nicht nur das beste, sicherste und vor allem natürlichste Heilmittel, sondern, daß hier ein hochwichtiger Beitrag zur Lösung des ganzen Menschenrätsels, ja sogar, daß hier das interessanteste Problem vorliegt, welches es für den Menschen geben kann.

Der Philosoph von der „Umwertung aller Werte", Friedrich Nietzsche, sagt an einer Stelle seiner Werke: „Ich rühme mich, das mit einem Satze zu sagen, wozu ein anderer Bände braucht." Ein anderer Ausspruch von ihm lautet, wenigstens dem Sinne nach: „Eine sogenannte Wahrheit, die erst bewiesen werden muß, ist an sich schon zweifelhaft." Ich will nun zwei Sätze aufstellen, die allein den ganzen Inbegriff alles Wissenswerten enthalten, das Alpha und Omega aller Weisheit sind, weil der eine, wenn sie richtig sind, die Grundursache alles Übels in der Welt aufdeckt, und der andere wenigstens den Schlüssel zur Lösung aller Fragen und Rätsel und das Mittel angibt, wodurch das menschliche Leben zu einer paradiesischen Vollkommenheit in körperlicher und geistiger Beziehung gesteigert werden kann.

Auf beide dieser Thesen trifft auch das Wort Nietzsches zu, daß es eigentlich keines Beweises bedürfen sollte, das Wesen und die Zusammensetzung des menschlichen Blutes und den Ort seiner Zubereitung, den Verdauungskanal, als den Ausgangspunkt, das Entscheidende, das die Beschaffenheit Bestimmende im ganzen körperlichen und geistigen Leben des Menschen zu er-

kennen. Das ist eigentlich so einfach und selbstverständlich, wie jede Wahrheit, namentlich auch, was die seelischen und geistigen Funktionen, die Art des Denkens und die Weltanschauung selbst betrifft. Nicht allein Bau und Form des Gehirns ist bestimmend für die seelischen und geistigen Fähigkeiten, sondern vielmehr die Beschaffenheit des Blutes, wodurch das Gehirn ernährt wird. Da nun gerade heutzutage die Gelehrtesten und „Geistreichsten" gegenüber den einfachsten Dingen mit Blindheit gestraft sind, so muß man ihnen auch dies beweisen, weil sie eben allen Glauben verloren haben. Ihr Mißtrauen gegen das Leben und die Natur und damit ihr ganzer Pessimismus geht ja so weit, daß sie, beispielsweise angeführt, nicht einmal zugeben, daß kein Koch und kein Konditor der Welt etwas Vollkommeneres zustande bringen kann, als es ein Apfel oder eine Banane ist!

Noch möchte ich mich des Verdachtes erwehren, als ob ich einen einseitig krassen Materialismus verträte. Ich bin sogar ein entschiedener Anhänger des Primates des Geistes vor der Materie, was ich durch meinen großen Fastenversuch bewiesen zu haben glaube. Hier handelt es sich um den nachdrücklich bestimmenden Einfluß solcher materieller Wirkungen auf Seele und Geist, wie sie bis jetzt noch nicht klar genug dargelegt worden sind.

Meine beiden inhaltsschweren Sätze lauten nun:

1. Alle Krankheit, Schmerz, Leid und Leiden, alle Leidenschaften, Alkoholismus (selbst Morphium- und Tabakgenuß), alles „Böse", der ganze soziale Kampf, die Ungleichheit der Menschen, Übervölkerung, Krieg, Grausamkeit, Unfreiheit und Knechtschaft (auch die des Weibes durch die Küche), die menschliche Mißgestaltung, das Altern und vielleicht sogar der Tod selbst, alle philosophischen und moralischen Irrlehren, besonders aber der Pessimismus, kurz alle Entartung, kommt, von wenigen anderen Umständen abgesehen, von falscher, unnatürlicher Nahrung und von Überernährung.

2. Fasten ist das einzige von der Natur ohne menschliches Zutun angewendete Mittel, die Folgen der Überernährung, selbst die „Sünden der Väter", wieder gut zu machen, und, wenn mit der rein natürlichen Diät (strengen Obstdiät) planmäßig verbunden, der alleinige unfehlbare Weg, auf dem alle Übel aus der Welt geschafft werden könnten.

Theoretisch ist das nach meiner Erfahrung sicher richtig. Daß die Menschheit dadurch aber gerettet werden könnte, glaube selbst ich nicht, da nur wenige die Energie haben, diesen von der Natur geforderten Durchgangsprozeß (Krankheit) auszuhalten, der bis jetzt gründlich mißverstanden wurde.

Bevor ich nun hierauf näher eingehe, ist zunächst mein Versuchsmaterial vorzulegen nebst einigen anderen Tatsachen, durch die unsere bisherigen Begriffe von Krankheit, Ernährung, Stoffwechsel, Schlaf, körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Menschen in ein anderes Licht gerückt werden.

Mit dem 30. Lebensjahre brach ich unter der Last und Arbeit und den Folgen einer chronischen Nierenentzündung zusammen. Ich hatte jahrelang fast doppelt so viele Schüler einer Oberrealschule unterrichtet als meine Kollegen, und dazu noch viel Privatunterricht erteilt. Meine Mutter war an einem Nierenleiden, Vater und Bruder waren mehrere Jahre vorher an Lungenschwindsucht gestorben. Mit 18 Jahren hatte ich ebenfalls einen bedenklichen Lungenkatarrh. Nachdem ich bei einer Reihe von Ärzten und Autoritäten vergeblich Hilfe gesucht und schon ein Vermögen geopfert hatte, allein nur infolge der noch gesteigerten Überernährung, wandte ich mich der Naturheilkunde und dem Vegetarismus zu. Dadurch wurde mein Zustand gebessert, und ich erkannte wenigstens, daß vollkommene Heilung nur in dieser Richtung zu suchen ist, wenn ich auch noch lange nicht gesund war.

Bei einem Winteraufenthalte in Algier versuchte ich es mit Obstdiät, kam aber auch nicht viel weiter, weil ich nicht fastete,

zu viel aß und richtige Auswahl und Zusammenstellung nicht kannte. Solche Fehler sind auch die Hauptgründe, warum die Vertreter des einzig richtigen und streng natürlichen Vegetarismus, der Obstdiät, so in der Minderzahl sind. Ich werde daher besonders darin hier in Locarno theoretische und praktische Lehrkurse abhalten, um damit einen gewissen Stab heranzubilden, der weniger als bisher — dafür garantiere ich — geeignet sein dürfte, der Lächerlichkeit unserer Gegner anheimzufallen.

Ich begann in Algier mit kleineren Fastenversuchen und ich litt dabei unter der großen, für die meisten unüberwindlichen Klippe, der sogenannten Krise furchtbar, weil ich noch immer die Vorstellung hatte, die Schwäche käme vom Nahrungsausfall, während durch meine großen Versuche und die nachherigen Leistungen das Gegenteil bewiesen wird. Hier lag bis jetzt der größte und verhängnisvollste Denkfehler vor. Eines Tages überwand ich, dank meiner Energie, die Krise, unter der ich mir eben damals nichts Klares vorstellte, und setzte mich, trotz Hunger, großer Schwäche und Verstimmung bis zum Selbstmord, aufs Rad. Hier heißt's eben wollen, durch Geist und Seele die Materie beherrschen, und vor allem *glauben*, d. h. Vertrauen zur Natur und zum Leben zu haben, oder anders ausgedrückt, wenn man in dem biblischen Worte physiologischen Sinn erkennen will: „Gott will nicht den Tod des Sünders (Übertreter der Naturgesetze), sondern daß er lebe."

Schon nach einer halbstündigen Fahrt bemerkte ich, daß Hunger, Schwäche und Verstimmung abnahmen, je länger und rascher ich fuhr. Als ich in der Stadt Blida (48 Kilometer Entfernung) angelangt war, fühlte ich mich wie neugeboren, munter, kräftig, fröhlich, und das Merkwürdigste war, daß auch der Hunger vollständig verschwunden war. Ich löschte nur meinen Durst mit einigen Mandarinen, die in diesem Lande herrlich gedeihen. Aber mit der Erkenntnis dieser Tatsache, diesem eigent-

lich unfreiwilligen Versuche, stiegen mir auch die ersten umstürzlerischen Gedanken gegen die Grundsätze unserer Ernährung überhaupt auf. Zwei Monate später fuhr ich mit einem trainierten Sportsmann zu Rad von Algier nach Biskra und Tunis (etwa 1000 Kilometer) in nicht ganz 14 Tagen. Man bedenke: ein ehemaliger Todeskandidat!

In den Dienst zurückgekehrt, wurde ich durch die Verhältnisse gezwungen, wieder „gut" zu essen. Es ist ja heute tausendmal schwerer, sich vor dem Krankessen zu schützen, als genügend Nahrung zu erhalten. Ich wurde wieder krank. Jetzt entschloß ich mich zusammen mit einem jungen Freunde, Herrn B., der seitdem mein treuester Schüler und Anhänger geblieben ist, auf eigene Gefahr eine entscheidende Kur auf Leben und Tod zu machen, und zwar in weiter Ferne, um namentlich mich den „guten" Ratschlägen der Angehörigen zu entziehen. Welchen von den vielen Heilmethoden und Heilmitteln, die auch in unserem Lager angeboten werden, soll man denn Vertrauen schenken?

Nach siebentägigem Fasten und einmaligem Essen trugen wir unsere Koffer selbst $1\frac{1}{4}$ Stunden weit zur Bahn (in La Croix, Südfrankreich), was vorher uns beiden unmöglich gewesen wäre. Nach einem neuntägigen Fasten und zwei Mahlzeiten (hierin die richtige Auswahl zu treffen, ist das Wichtigste) begannen wir einen Marsch von Nizza über den Col di Tenda nach Mailand. Wir fühlten uns beide so munter und kräftig, und mit Eintritt der Nacht steigerte sich die Lust zu marschieren und die frohe Stimmung derart geradezu ins Fabelhafte, daß wir fest glauben mochten, es hätte sich eine geheimnisvolle Macht über uns ergossen. Ein solches Gefühl einer unermüdlichen Kraft hatte ich in meiner gesundesten Jugend noch nicht empfunden, und dabei blieb ich niemals hinter meinem 12 Jahre jüngeren Freunde zurück. Ich konnte jetzt kaum selbst mehr glauben, daß ich vordem todkrank gewesen war und

für unheilbar gegolten hatte. Wir hatten seit Nizza noch keine Nahrung zu uns genommen. Erst nachts nach 11 Uhr stillten wir in einer Schenke im Gebirge unsern Durst mit einer Zitronenlimonade. Hunger hatten wir beide nicht. So setzten wir unsern Marsch im besten Tempo die ganze Nacht, den andern Tag und die folgende Nacht fort, wobei wir nur kurze Zeit und wenige Male ruhten, etwas Obst oder eine Limonade nahmen. Erst als wir um Mitternacht durch einen Straßentunnel kamen, schliefen wir kaum eine halbe Stunde auf einer Bank, und das genügte, uns beide wieder derart zu kräftigen, daß uns jetzt erst recht daran gelegen war, den ganzen Marsch zu einer Probe auf die geradezu unheimliche Kraft hin zu gestalten und so lange auszuhalten, bis sich ausgesprochenes Müdigkeitsgefühl einstellen würde. Dieses hatte sich aber mit der 56. Marschstunde immer noch nicht bemerkbar gemacht, als uns ein Landregen überraschte und wir deshalb zur Erreichung unseres Zieles, der Stadt Mailand, die Eisenbahn benutzen mußten. Von Mailand ging es wieder zu Fuß nach Genua, ohne ein Gasthaus aufzusuchen, mit Schlaf im Freien. Unsere Kräfte und das volle Gesundheitsgefühl steigerten sich bei reiner Obstnahrung ins Ungeahnte. In Genua mußten wir mehrere Tage auf unser Reisegepäck warten, und diese Großstadt, wo wir natürlich im Gasthause bleiben mußten, verführte uns wieder zum sogenannten „guten Essen". Damit nahmen die fröhliche Stimmung und die Kräfte, namentlich bei mir, aber wieder ab bis zum krankhaften Unbehagen. Zweifel an allem stellten sich wieder ein.

Wir fuhren nach Capri und dort entschloß ich mich, meinen denkwürdigsten Fastenversuch auf Leben und Tod zu machen. Jetzt wollte ich unter allen Umständen Gewißheit haben, wo die Wahrheit liegt. Lieber wollte ich zugrunde gehen, als in diesem Zweifel des Ungewissen und auf dem halben Wege stehen bleiben, wo ich nie recht gesund und auch nicht recht krank war.

Das ist nämlich ein typischer Zustand leider so zahlreicher Anhänger der Naturheilkunde und des Vegetarismus, die man, wenn ich nicht irre, mit dem Namen „Kurjäger" belegt hat.

Mein Freund fastete auf Capri in einer einsamen Villa 13 Tage, wodurch er, mit Hilfe einiger andern von mir gegebenen Anordnungen und entsprechender nachheriger Diät, von bisher unheilbarem Stottern und ererbter Nervosität dauernd geheilt wurde. Ich hielt 21 Tage aus, wobei ich mich in den letzten 8 Tagen in einem unbeschreiblich elenden Zustande befand, wofür ich aber bald belohnt werden sollte. Nach 3 Tagen Nahrungsaufnahme war ich endgültig nicht nur von meinem Nierenleiden befreit, sondern ich habe seitdem eine solche Reihe von hervorragenden körperlichen und geistigen Leistungen aufzuweisen, wie ich sie mir in der besten Vollkraft der zwanziger Jahre nie hatte träumen lassen. Ich erreichte also nicht nur die volle Gesundheit wieder, sondern auch mein Äußeres hat sich verjüngt, wie ich es in meiner Broschüre über die Haarkrankheiten näher ausgeführt habe, die nunmehr in mein Buch „Kranke Menschen" (Carl Kuhn, Verlag, Fürstenfeldbruck bei München) aufgenommen ist.

Wir marschierten durch ganz Süditalien und ich unterzog mich einer strapaziösen Orientreise über Brindisi, Ägypten, Palästina, Konstantinopel, Ungarn, Wien und München, wobei ich, um dies nebenbei zu erwähnen, in 14 Monaten nur 1800 Mark gebraucht und doch alles Interessante auf meiner Reise gesehen habe.

In Kürze seien noch folgende Proben und Tatsachen angeführt, die meine Anschauungen über Fasten und Obstdiät stützen. Bei ausschließlicher Traubendiät ohne Brot machte ich 150 Kniebeugen und Armevorwärtsstrecken, nach siebentägigem Fasten mit Zuführung ganz geringer Obstmengen (einiger Bissen täglich) ein Luftbad bei nächtlichem Schneegestöber, verbunden mit 250 Kniebeugungen und Armevorwärtsstrecken.

2*

Bei Zufuhr ebenso geringer Obstmengen während 11 Tagen vollführte ich im Luftbade in der Junihitze über Mittag vor vielen Zuschauern, darunter einem Arzte, einen Dauerlauf von 2 1/4 Stunden. Der Arzt konstatierte eine Zunahme der Pulsfrequenz von nur 9 Schlägen, während ich früher an großen Herzbeschwerden gelitten hatte. Auch hierdurch wird ein großer Irrtum der Physiologie richtig gestellt, der in einem Mißverständnisse besteht über den Zusammenhang zwischen Blut und Herz, was beim Fasten eine große Rolle spielt. Als Soldat war ich infolge Nervosität (ich wurde im 11. Dienstmonat wegen Neurasthenie und Nervosität entlassen) einer der schlechtesten Schützen. Nach einem Fasten von 7 Tagen und zweitägiger Obstdiät schoß ich aber in einer Bude am Hafen in Marseille mit Flobert ohne vorherige Übung so sicher auf Nadeln, sogar auf bewegte, daß der Inhaber zu mir äußerte: „Monsieur, je n'ai jamais vu comme ça“ („So etwas habe ich noch nicht gesehen“). Ich fastete nur mit Wasser bei schwerer landwirtschaftlicher Arbeit 3 Tage und ermüdete weniger, als die andern. Ich half des öfteren die schwerste Arbeit dieser Art vollbringen, nämlich das Mähen, mit reiner und ganz mäßiger Obstdiät (Kirschen) und leistete ohne Übung darin nicht Geringes. Ich machte während einer Reihe von Jahren diätetische Versuche mit großen Opfern und Mühen und Unannehmlichkeiten, wie dieselben in dieser Art vielleicht noch nicht ausgeführt worden sind, und wodurch ich über vieles, wie Alkohol, Vegetarismus, Kaffee usw. zu ganz anderen Anschauungen gekommen bin. Das Wichtigste und das Entscheidende blieb mir aber die Obstdiät und das Fasten. In der Schweiz unterzog ich mich zwei öffentlichen Fastenversuchen von 20 und 24 Tagen, in Norddeutschland einem solchen von 32 Tagen mit Leitungs- (also nicht Mineral-)Wasser, was bis jetzt noch niemand ausgeführt hatte. Der Kölner Versuch folgte schon 2 Monate danach. Auf

Grund dieses Versuchsmaterials werde ich nun im folgenden die zwei vorangestellten Thesen noch näher beleuchten.

Bevor ich auf die Darlegung meines eigenartigen Standpunktes und meiner zum Teil neuen Anschauungen eingehe, möchte ich noch an eine Anzahl von Tatsachen erinnern, die jeden denkenden Menschen in unserer bisherigen Auffassung von Ernährung usw. wankend machen dürften.

Professor Graham versichert in seiner „Physiologie der Ernährung“, daß Kaspar Hauser bei Wasser und Brot groß wurde. Wo nahm er nur den Stickstoff und den Kalk zu seinen Knochen her? Es steht wissenschaftlich fest, daß sich Fakire monatelang begraben lassen und wieder leben, ohne dabei fett zu sein, wie ein Tier im Winterschlafe. Wo bleibt denn hier der Stoffwechsel? Die katholische Kirche hat Heilige aufzuweisen, von denen bis zur Evidenz erwiesen ist, daß sie jahrelang außer Wasser und der Hostie fast nichts genossen haben, was man nach heutigen Begriffen als vollkommenes Fasten bezeichnen kann. Sie wurden dabei meistens sogar sehr alt, und viele haben geistig und körperlich keine geringeren Leistungen aufzuweisen.

Im Aquarium zu Paris ist eine wild eingefangene Schlange 3 Jahre ohne Nahrung am Leben geblieben, und der Zoologe Professor Weißmann soll beobachtet haben, daß ein Käfer 6 Jahre nur allein bei Luftzutritt, auch ohne Wasser gelebt hat, bis er zugrunde ging. Wo ist denn hier der „Stoffwechsel“, der allein das Leben erhalten soll? Und der Mensch, die „Krone der Schöpfung“, kann vor lauter Auf- und Abbauen kaum mehr eine Mahlzeit auslassen. Ich erinnere an den Greis beim Erdbeben in Messina, der 28 Tage nur von Gras lebte!

Nun habe ich zunächst noch zu wichtigen, auch im Lager der Naturheilkunde vermeintlich wissenschaftlich feststehenden Begriffen und Anschauungen Stellung zu nehmen, um dann auf meine beiden Thesen näher eingehen zu können. Die Krank-

heit, der von der Natur bestgemeinte physiologische Prozeß, um den Menschen zur Gesundheit sich durchringen zu lassen, die Nahrungsreste und die durch verwässertes Blut fauligen Gewebe und Muskelzellen zur Ausscheidung zu bringen, steht heute wieder im Zeichen einer pessimistischen und dämonischen Auffassung, und das dank der wissenschaftlich „Aufgeklärten" des 20. Jahrhunderts, die sich brüsten, ohne Aberglauben zu sein, obwohl sie einen einzigen Bazillus mehr fürchten, als man ehemals den Teufel selbst fürchtete. Es gibt in diesem Sinne nur *eine* Krankheit. Selbst Krebs, alle Geschwüre und Ausschlagskrankheiten usw. sind gewissermaßen nur Notventile, Hilfsmittel der Natur, um abgelegte, krankhafte Stoffe zu sammeln und nach außen zu befördern und damit den Kranken vor dem Tode zu schützen. Alle Drüsenanschwellungen, Verdickungen usw. sind vorläufige Ablagerungen, um das Blut so rein als möglich zu erhalten, trotz der fortwährenden viel zu großen Zufuhr von Nahrung. Man vergegenwärtige sich einmal diese gemischte Nahrung im Magen eines Menschen nach einem reichlichen Festmahle: Suppe, Fleisch, Mehlspeisen, Reis, Brot, Milch usw., dabei mindestens fünf- bis sechsmal mehr, als eigentlich notwendig wäre, und, infolge des fortwährenden Trinkens, in ungeheueren Flüssigkeitsmengen schwimmend! Da wundert man sich, wenn so viel Schleim abgesondert wird (Lungenkranke), und wenn schließlich alles faul und eiterig wird. Das Wasser, ein Element des Lebendigen, wird im Übermaß zum Verhängnis an Pflanze, Tier und Mensch. In bezug auf Pflanzen und Tiere weiß das jeder Bauer, aber in bezug auf den Menschen scheinen es die Abstinenten vergessen zu haben. Ich halte bei Überernährung Wein und Bier in bescheidenen Grenzen für gut, weil eben Alkohol der Eiweiß- und Fettaufnahme entgegenwirkt. Der üppige Esser greift nicht umsonst instinktiv nach diesem „Gegengift", und Graham sagt schon: „Ein Säufer kann alt

werden, ein Fresser nie".*) Die Natur sucht also mit allen Reservekräften fortwährend die Überernährung und die Zufuhr falscher Nahrungsbestandteile auszugleichen. Gelingt ihr das nicht mehr, so gibt sie ein Signal, Schmerz genannt, begleitet von Verstimmung, Appetitlosigkeit, Fieber usw., das z. B. bei Zahnschmerz heißen will: „Du sollst nicht essen". Statt zu gehorchen, antwortet man mit Betäubung und Ausreißen. Denn die heutigen Menschen, deren Zeit nur durch Geschäfte und Vergnügen ausgefüllt wird, haben keine Zeit, krank zu sein, d. h. gesünder zu werden. Die heutige Allopathie und Chirurgie ist eben auf diese Menschheit zugeschnitten. Mit allen ihren Giften und Serumpräparaten entspricht sie bloß der tatsächlichen Nachfrage und dem Bedürfnis der Masse, der „Vielzuvielen". Die Mittel unterdrücken das Warnungssignal und die Symptome des Heilprozesses (Krankheit) solange, bis die letzten Reservekräfte erschöpft sind und der Tod eintritt. Wenn man den Geist der Krankheit richtig erfaßt, so muß man sagen: wir können nicht früh genug krank werden. Fasten ist eigentlich eine künstliche Krankheit. Erst dann, wenn man mit dem Vollfüllen aufhört, gewinnt der Organismus Kraft und Zeit, um mit konzentriertem Blute an die ungestörte Ausscheidung des Abgelebten, der „Fremdstoffe", heranzugehen. Tritt nun bald „Erschöpfung" ein, so kommt diese nicht etwa vom Nahrungsmangel, wie auch die meisten Vegetarier glauben, sondern einzig und allein von der Selbstvergiftung, namentlich des Blutes durch die aufgelösten Fäulnisstoffe, die dann, wenn richtig vorgegangen wird, unter schrecklichem Gestank (Professor G. Jäger!) den Körper verlassen. Sobald dies geschehen ist, tritt sofort, schon ohne Nahrungsaufnahme, ein größeres Kraftgefühl ein.

*) Daß Alkohol beim Fleischessen als „Gegengift" wirkt, ist richtig. Um so mehr Grund hat der Abstinent, den Fleischgenuß aufzugeben. Denn der Vegetarier hat das „Gegengift" nicht nötig. Dr. Selß.

Die Schwäche aber, Krise genannt, unter der man sich bis jetzt nichts Richtiges vorstellte, ist für die meisten Vegetarier um so verhängnisvoller geworden, weil sie die Reizmittel ausschalten, die eben alle, auch das Fleisch, allopathisch, d. h. in diesem Sinne und bis zu einem gewissen Grade „krankheitsverhindernd" (d. h. die Krise beseitigend) wirken. Der Vegetarier, der nicht reiner Obstesser ist und meistens zu viel ißt, geht aber nur den halben Weg. Dadurch findet ein fortwährender Ausscheidungsversuch im Körper statt, und es entstehen periodische Schwächezustände, die irrtümlich als Unterernährung gedeutet werden.

Die Krisen hören nicht auf, und die vollkommene Gesundheit wird nie erreicht. Über diesen verhängnisvollsten Irrtum durch den lebendigen Versuch Klarheit geschaffen und ihn endgültig widerlegt zu haben, dies rechne ich mir als mein Verdienst an. Wenn auch da und dort bereits ähnliche Theorien bestanden haben, so ist und bleibt es doch mit meiner Anschauung unvereinbar, wenn man bei mir, der ich den Weltrekord im Fasten aufgestellt habe, Unterernährung finden will. Soviel über den Geist der Krankheit.

Das Bedürfnis nach regelmäßigen Mahlzeiten ist vielleicht nur eine Krankheit des Kulturmenschen, weil ihm dadurch nur totgekochtes Material zugeführt wird; daher der rasche Zerfall. Ich greife die Stickstofflehre grundsätzlich an und glaube nicht mehr daran, daß ein in Zersetzung begriffenes (Haut gout!) Eiweißmolekül, das noch dazu in der Siedehitze gebraten ist, seine „Auferstehung" feiert als ein Teil der Muskelsubstanz des Menschen. Fleisch und seine Wirkung ist nur als Reizmittel anzusehen. Es scheint mir sicher zu sein, daß die lebende Substanz den Stickstoff, den sie braucht, der Luft entnimmt, und daß der ausgewachsene gesunde Mensch kaum noch Ersatz-, sondern fast nur Betriebsmaterial braucht. Oder sollte es ein Zufall sein, daß die Leben bedingende Atemluft 75 Prozent Stickstoff enthält? Soll etwa das Muskeleiweiß eines in Freiheit lebenden Ochsen allein nur aus dem Gras stammen? Ist das je berechnet worden? Oder wo stecken die „Wärmekalorien" eines Rehes bei 20 Grad Kälte? Sollten überhaupt die Funktionen eines tierischen Organismus berechenbar sein? Das ist der „Fortschritt" unserer Kultur, wenn uns jeder Professor etwas anderes vorrechnet, was und wieviel wir essen sollen, und daß die „geistreichsten" Gelehrten und Künstler an Dinge glauben, die die Dümmsten des dunkelsten Mittelalters von sich gewiesen hätten. Dahin gehört z. B. der Glaube, daß man mit stinkendem halbverfaulten Ochsenblute (Hämatogen) seine tägliche Nahrung ergänzen und verbessern könnte. Überhaupt beruht die ganze Physiologie auf krassen Irrtümern, weil die ersten Gelehrten, die diese Wissenschaft begründeten, keine gründlichen naturwissenschaftlichen Kenntnisse hatten. So lehrt man z. B., das Herz sei eine Pumpe und bewirke den Kreislauf des Blutes, was meines Erachtens der größte physiologische Irrtum ist, den heute auch noch die meisten Naturärzte nachbeten. Ich denke, der tierische Organismus ist mit einem Gasmotor zu vergleichen, wobei die Luft und ihr Sauerstoff durch die Lungen pneumatisch und chemisch (Sauerstoff aufnehmen) das Blut in Bewegung setzen. Das Herz ist das Ventil, der Regulator dieses Pumpsystems. Wo sollte denn, wenn es anders wäre, die treibende Kraft im Herzen herkommen? Die könnte nur metaphysisch erklärt werden, und an dergleichen glaubt man heute nicht mehr. Hängt nicht vielmehr der „Gang" des Herzens von der Zufuhr der Luft sowie von erhitzenden und kühlenden Einflüssen ab? Steht nicht auch das Herz still, sobald der Zutritt der Luft in die Lungen aufhört? Und dabei soll das Herz die Ursache der Bewegung des Blutes sein! Allerdings vollführt das Herz noch einige Schläge, wenn das Atmen aufhört, aber nur so lange, bis der durch die Atemluft ausge-

übte Reiz aufhört und der pneumatische Druck ausgeglichen ist. Aus dem erstgenannten Grunde kann man ein ausgeschnittenes aufgespießtes Kaninchenherz nach mehreren Stunden durch Kochsalzlösung oder verdünnten Traubenzucker wieder in Bewegung bringen. Die wissenschaftliche Irrlehre über den Zweck des Herzens ist aber die Hauptschuld an dem immer noch geheimnisvollen Dunkel, das über allen Krankheiten, besonders den Herzkrankheiten, schwebt.

Ich bestehe darauf, daß es auch innerliche Gase sind, wenigstens Duftstoffe, die den Betrieb des Herzens unterstützen und das Leben unterhalten. Die Duftstoffe sind die Träger des Lebens, die Professor Jäger Seelenstoffe genannt hat, nur mit dem Unterschiede, daß dieselben beim Kulturmenschen stinken, weil sie aus verlebten zersetzten organischen Stoffen der Nahrung kommen. Der Obstesser aber hält, abgesehen von dem vielleicht noch nötigen Ersatz, seinen Organismus durch duftende Wohlgerüche des Obstes in Bewegung. Das sind die eigentlichen und richtigen Energien, die aus der Materie des Fruchtfleisches kommen und die von Natur aus zum Wachstum neuen Lebens bestimmt sind.

Damit bin ich am wichtigsten Punkte der Ernährungsfrage angelangt, in der manche Vegetarier rückständiger sind als die Kulturesser. Das wesentliche, eigentlich kraftbringende aller Nahrung ist das Aroma, und von diesem Gesichtspunkte ist alles Gekochte fast wertlos und nur Ballast. So lange dieser Ballast bewältigt und wieder ausgeschieden wird und die zersetzten Stoffe noch nicht angegriffen werden, lebt der Mensch mit gekochter Nahrung eigentlich von weniger, als der Obstesser. Und aus diesem Grunde hat Dr. Dewey recht, wenn er behauptet, daß Tausende von Menschen dadurch verhungern, daß sie den ganzen Tag essen. Unter diesen neuen Gesichtspunkten heißt die Reihe der Nahrungsmittel: Luft, Licht, Wasser, Wohlgerüche, namentlich die der Blumen, aromatisches, nicht durch Kultur verwässertes, nährsalzhaltiges Obst. Die heilige Katharina soll über 10 Jahre in frischer Gesundheit in einem Rosengarten bei Wasser und der Hostie gelebt haben, und Professor Jäger spricht allen Ernstes von einer „Duft-Therapie". Nun wird es klarer und verständlicher, warum der im Innern mit faulenden und gärenden Stoffen angefüllte Mensch schon nach einem Fasttage schwach wird. Nicht nur die blutvergiftenden Stoffe lähmen und ermüden die motorischen und sensiblen Nerven, sondern dies tun besonders die giftigen Gase, die sich durch deren Auflösung im Blute bilden, wenn die Nahrungszufuhr aufhört. Nun wird es auch verständlich, warum der indische Fakir das Fasten am längsten aushält — er lebt im wesentlichen von Datteln —, und warum ich das Fasten am leichtesten überstand, nachdem ich vorher im wesentlichen von Kirschen gelebt hatte. Ein ideal gesunder Mensch müßte viel später erst ermüden und Hunger bekommen, weil er eben nicht oder fast nicht „stoffwechselt", wie es der Kulturmensch tut.

„Dormir c'est manger" (schlafen heißt essen) will sagen, daß Schlaf wichtiger ist als essen. Ein Hund hält ohne Nahrung 60—70 Tage, ohne Schlaf keine 10 Tage aus. Niemand wird behaupten, daß er durch fortwährendes Essen kräftiger würde, während man in kurzem, ruhigem Schlaf von schwerer Müdigkeit befreit werden kann. Die Kunst zu schlafen ist besonders bei Krankheit viel wichtiger, als zu essen.

Mit diesen Ausführungen, besonders aber durch meine Fastenversuche, ist die Ernährungslehre nicht etwa bezüglich der Menge der aufzunehmenden Nahrung von neuem erschüttert, sondern ich glaube damit in die wissenschaftlichen Begriffe vom Stoffwechsel des Menschen überhaupt eine Bresche gelegt zu haben. Somit wären neue Gesichtspunkte für die Anwendung der rein natürlichen Diätetik, sowie auch der Ernährungsthera-

pie, die ebenfalls die allein streng natürliche Heilweise ist, aufzustellen, wodurch der Mensch zur paradiesischen Gesundheit und zu ungeahnten Genüssen gelangen kann.

Ich habe bei der physiologischen Seite meiner Thesen etwas lange verweilt, weil sie mir sehr wichtig zu sein scheint.

Ich habe nun im weiteren darzulegen, daß auch die „geistigen Übel“ der Menschheit aus derselben Quelle entspringen, wie die leiblichen Krankheiten. Vielmehr wäre zu beweisen, daß die erstgenannten und alle anderen in meiner These aufgeführten Entartungserscheinungen von der Krankheit und somit von Überernährung und falscher Nahrung abzuleiten sind. Es sind sowohl für die Krankheit selbst, als auch für alle ihre Folgeerscheinungen noch manche andere Ursachen und Umstände anzuklagen. Das weiß ich sehr wohl. Bis jetzt aber sind die letzteren, die kleineren, immer so sehr betont worden, gegenüber der Bedeutung des Magens in der „Schmiede des Schicksals“ („Der Mensch ist, was er ißt.“ Feuerbach).

Streng genommen kann man durch Worte nichts beweisen. Beweiskräftig sind nur Tatsachen, und wer Tatsachen vollbracht hat, der darf eben den Glauben daran verlangen. Selbst die exakte Wissenschaft muß sie anerkennen. In diesem Sinne ist alle Wissenschaft der Gelehrten, außer den Erfahrungstatsachen eben nur mittelbares Wissen, d. h. Glauben, nur mit dem Unterschiede, daß die betreffenden „Autoritäten“ nicht Papst, sondern mindestens Professor und Doktor sein müssen, um für „unfehlbar“ gehalten zu werden. Man sieht, das System ist immer dasselbe; nur die Namen, Personen und Machthaber wechseln. Wehe dem, der es wagt, an den Dogmen der Gelehrten zu zweifeln! Er wird „verbrannt“, wie ehedem, aber geistig, d. h. totgeschwiegen.

Aus meinen Versuchen und meiner Krankheitsauffassung geht hervor, daß es keinen vollkommen gesunden Menschen

gibt. Was die heutige Nerven- und Gehirnpathologie als Geisteskrankheiten bezeichnet, für das trifft ebenfalls meine Auffassung insofern zu, als ich bereits erwähnt habe, daß der Fleischgenuß Alkoholbedürfnis erzeugt und somit auch Ursache des Alkoholismus und der meisten Geisteskrankheiten ist, während man nie erleben wird, daß ein Vegetarier am Alkohol zugrunde geht. Es ist bekannt, daß oft Menschen bei unfreiwilligem Fasten gemütskrank und sogar wahnsinneg wurden, so z. B. bei der Belagerung von Paris. Ich habe als Experimentator hier wieder festzustellen, daß dieser pathologische Einfluß auf Geist und Gemüt nur dann stark zutage tritt, wenn vor dem Fasten viel Fleisch gegessen wurde, wenn also im Blut und Gehirn kreisende Leichengifte rückständiger Nahrungsreste die Ursache sind. Bei der wissenschaftlichen Anschauung des „Zehrens vom eigenen Fleische“ während des Fastens, die auch Dr. Kellogg vertritt, ist zu bedenken, daß ja 70—80 Prozent des Fleisches aus Wasser bestehen, und daß nach meinen früheren Darlegungen wahrscheinlich überhaupt nur die *kranken* Zellen des eigenen Fleisches angegriffen werden, was schon daraus hervorgeht, daß die Gewichtsabnahme bei Nahrungsenthaltung um so geringer ist, je vollkommener die Gesundheit ist (Fakire). Mit dem Extrem psychopathischer Erscheinungen (Alkoholismus und Autointoxikation durch eigene Leichengifte) ist aber auch der Einfluß, wenn auch nur mittelbar, erwiesen, den falsche Nahrungsaufnahme und Überernährung auf den Geist ausüben. Was aber als Extrem Wahrheit ist, das trifft auch im kleinen zu. Damit ist ein richtiges Denken, eine „unbefleckte“ Erkenntnis, die reine Vernunft des Menschen, in dem Augenblicke in Frage gestellt, sobald die ersten Spuren von zersetztem Zell- oder Nahrungsmaterial oder von Genußmitteln (Giften) im Blute und im Gehirne kreisen. Das *Philosophieren*, alles Grübeln und Fragestellen, die Wissenschaft

selbst, und namentlich die medizinische, wenn es überhaupt eine solche gibt (Heilen war, ist und wird immer eine Kunst bleiben), wären an sich als pathologische Erscheinungen anzusehen. Wenn auch für die heutige Menschheit nötig, so sind sie doch im Grunde körperlich und auch geistig gesundheitsschädlich, und das ist das Entscheidende. Aller sogenannter „Fortschritt" von heute steht im letzten Grunde im Dienste des Niedergangs. Nietzsche selbst nennt alle Philosophie Dekadenz und den gepriesenen Kant den größten Verstandeskrüppel seines Jahrhunderts. Mauthner schreibt zwei Bände, um zu beweisen, daß die Sprache die babylonische Verwirrung gebracht hat, daß niemand die Bücher, die unsere Bibliotheken füllen, versteht, und daß alle Fragen des Daseins mit ebensovielen Ja als Nein beantwortet werden.

Wer über die neuesten Forschungen und geistigen Strömungen unterrichtet ist, weiß, daß alles noch so scheinbar feststehende Wissen ins Wanken gekommen ist, selbst die Naturwissenschaft (Newest). Viele Gelehrte, auch moderne, sind zu der Einsicht gekommen, daß wir nichts wissen können und nichts wissen werden (ignorabimus). Und ich sage, daß wir nichts zu wissen brauchen. Wohl braucht es die Menschheit zu ihrem angeblichen Fortschritte, aber der Mensch braucht es nicht. Zu was denn Wissenschaft, wenn alles wieder auf Irrtum und Schädlichkeit hinausläuft und das Denken an sich pathologisch ist, solange der Mensch nicht ganz gesund ist! Denken heißt: Tatsachen, Beobachtungen vergleichen, logisch verknüpfen. Alle Weltanschauungen und Wissenschaften leiden daran, daß sie die Welt nicht anschauen, d. h. nicht künstlerisch als „sinnliche Offenbarungserscheinung" betrachten, sondern alles, auch die Organismen, niederreißen und sie durch das Mikroskop ansehen. Auf die „übersinnliche Offenbarung" als allein gesunde und nützliche Gedanken des Menschen komme ich noch zu sprechen.

Selbst das Häckelsche „Welträtsel", was der vorgeschichtliche Mensch war, löse ich durch das Experiment. Man gebe mir eine Gruppe geistig und körperlich Entarteter. Ich will sie im Walde, um mit Rousseau zu reden, durch Fasten und Obstdiät gesund machen. Es wird sich dann zeigen, ob sie ohne den „Segen" der Kultur zum Halbaffen herabsinken, oder ob sie an Schönheit, Kraft und Intelligenz nicht alle „Gegenwärtigen" in den Schatten stellen.

Als der Mensch mit dem Sündenfall von der einzig richtigen Nahrung abwich, da hat das ganze Elend seines Daseins begonnen; das steht ganz genau in der Bibel. Mit Zufuhr falscher und überschüssiger Nahrung setzt auch der Selbstreinigungs-, d. h. der Krankheitsprozeß ein, der nur durch Steigerung der Nahrungsmenge, durch Reizmittel und später durch allopathische Mittel in Schach, d. h. latent gehalten wird.

In bezug auf Krankheitsursachen herrscht heute große Verwirrung und tiefste Unkenntnis. Aber in bezug auf alle geistigen Fragen des Daseins, und namentlich über die Ursachen des „Übels", des „Bösen" usw. übertrifft unsere Zeit alle anderen an Verwirrung, Widerspruch und Gegensatz, wie ich oben schon zeigte. Und doch kann es nur eine Wahrheit und nur eine Antwort geben auf alle Warum, Wieso und Woher.

Kultur und damit Eigentum war erst nötig, als der Mensch zu viel und falsch gegessen hatte, und der erste, der ein Stück Land umzäunte, war nicht der erste Frevler (Rousseau), sondern das war der erste Kulturmensch. Er tat das, um sich und seine zahlreichen Kinder vor Hunger zu schützen, die er infolge des durch falsche Nahrung gesteigerten Sexualtriebes gezeugt hatte. Dadurch wurde seine Nahrung „gemischt", und ebenso gemischt wurde sein „Denken", sein Charakter. Er wurde „raffiniert", d. h. er erfand Mittel, um seine „Blößen" zu bedecken, und um seine Nachbarn, die vielleicht noch nackt waren, namentlich bei

der Geschlechtswahl zu täuschen, da auch seine Schönheit durch die falsche Nahrung gelitten hatte. Damit wurde die Kleiderindustrie geboren — ein Fingerzeig für die Freunde des Nackten. Über den Zusammenhang von Schönheit und Nahrung gibt heute noch der Versuch Aufschluß.

Mit dem Eigentum ging zugleich Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit zu Ende. Je mehr man besitzt, desto mehr wird man „besessen". Die Ungleichheit der Menschen kommt nicht, wie Rousseau meint, von der Ungleichheit des Eigentums, sondern von der Ungleichheit der Ernährung. Diese kann aber nur bei der biologisch richtigen gleich sein, und das ist Obstdiät. Also wurde mit der falschen Nahrung die soziale Frage geboren, und diese kann deshalb nie, wenigstens nicht im Sinne des Sozialismus oder Anarchismus, gelöst werden, weil eben der Zukunftsstaat die Gleichheit der Menschen, nicht nur in bezug auf das Recht, sondern namentlich in bezug auf ihre Eigenschaften, zur Voraussetzung hat. Daß gerade die Vegetarier in ihren Ansichten so verschieden und so streitsüchtig sind, widerlegt meine Behauptung nicht; denn gerade unter ihnen gibt es die meisten Abstufungen in der Ernährung. Ein Industrievolk wird sich aber nie von Obst ernähren. Das ist der wahre Grund für die Utopie des „Zukunftsstaates" — ein Fingerzeig für soziale Schwärmer.

Mit der weiteren Steigerung der Nahrungszufuhr wurde die Entdeckung von Reizmitteln bedingt, von Gewürzen, Tabak, Kaffee, Alkohol usw., um den unter der Last der Überernährung geschwächten Körper anzuregen und „flott" zu machen — ein Fingerzeig für einseitige Abstinenzschwärmer. Der jetzt besonders starke Geschlechtstrieb erzeugte das erste „Volk", und mit dieser Vermehrung ging die Brüderlichkeit im natürlichen und im ethischen Sinne immer mehr in die Brüche. Dadurch wurde aber ein Diktator nötig, wozu eben der schönste, stärkste, vornehmste und klügste sich aufschwang. Das war derjenige, der noch am wenigsten vom Gesetze der natürlichen Ernährung abgewichen war, in dessen Adern noch adeliges, d. h. reines Blut rollte. Damit trat der erste Herrscher in die Erscheinung, und damit auch Sklaven und Knechtschaft, das „Gottesgnadentum", der erste Staat. Aber auch das Blut des Fürsten entartete aus bezeichneten Gründen und damit sank seine Herrscherkraft. Ein anderer tritt mit ihm in Wettstreit. Das Volk trennt sich, es entstehen Völker, Staaten und damit der Krieg aus Streit um Land und Eigentum für Ernährungszwecke. Jetzt wird ein Sozial- und Moralkodex nötig, und der Sieger im Kriege wird ebensowohl als „böse" bezeichnet, wie der Stärkere im Kampf ums Dasein — ein Fingerzeig für Moralisten, Friedensschwärmer und Nietzsche-Gegner. Das Volk wächst zur Nation und es wird Industrie nötig, um die Nahrungsmittel und den Verkehr zu steigern, während bis jetzt der „verfluchte" Acker das Unheil allein angerichtet hatte. Jetzt werden die Nahrungs- und Reizmittel und damit die Regelung des Geschlechtstriebes „raffiniert". Es entsteht die Prostitution — ein Fingerzeig für „Sittlichkeitsapostel". Es bleibt tausendmal mehr „Liebeshunger" ungestillt als Nahrungsbedürfnis. Statt dessen wird mehr gegessen und getrunken. In dem Sprichworte, daß man von Luft und Liebe leben könne, steckt ein Fünkchen Wahrheit.

Nun muß immer mehr gekocht, gebraten, gebacken, und es müssen soviel Nahrungsmittel fabriziert werden, daß drei Viertel der ganzen Menschheit und das weibliche Geschlecht ganz zum Sklaven dieser Arbeit geworden ist. Dagegen habe ich auf Grund langer Versuche berechnet, daß zehn richtige ausgewachsene Obstbäume im mitteleuropäischen Klima eine vierköpfige Familie mit ganz wenigen Zutaten dauernd ernähren können. Man sieht: das „Paradies" ist immer noch zu haben; man braucht es nur zu wollen. Die ganze Landwirtschaft ist physio-

logisch ein Unsinn, weil sie außer unnötigen Reizmitteln, wozu ich auch das Fleisch rechne, im wesentlichen Kohlehydrate erzeugt, die der Organismus erst in Traubenzucker umwandeln muß, den man doch in den Früchten unmittelbar, mühelos und ohne den „Schweiß seines Angesichtes" (1. Mos. 3, 17 u. 18) haben kann. Außerdem sind es gerade die Kohlehydrate (Stärkemehlnahrung), deren Rückstände im Darmschleim und Magen pathologische Herde bilden — ein Fingerzeig für Brot- und Breivegetarier und Nationalökonomen!

Dr. Weininger, dessen Buch „Geschlecht und Charakter" so großes Aufsehen erregt hat, wie selten ein anderes, weist nach, daß es nur eine Art von Genie gibt, nämlich das Universalgenie, und das ist der Religionsstifter. Diese haben alle gefastet, um dadurch zur „Offenbarung der göttlichen Weisheit" zu gelangen. Modern ausgedrückt und vernünftig ausgelegt heißt das: sie setzten sich in reiner Gebirgs- oder Wüstenluft dem freiwilligen, absichtlich hervorgerufenen Krankheitsprozesse durch Nahrungsenthaltung so lange aus, bis im Sinne meiner Auffassung die letzte pathologisch gewordene Zelle ausgeschieden war. Erst in diesem Zustand tritt eine vollkommen reine Gehirntätigkeit auf und ein Empfangen wertvoller Gedanken ein, gleichsam ein instinktives, willenloses Selbsterzeugen des höchsten Allwissens, das die Dichter starker Zeiten „Inspiration" nannten. Das ist „übersinnliche Offenbarung" im natürlichen Sinne, Physiologie des gesunden Denkens des Universalgenies und Religionsstifters, der nach Dr. Weininger alles Wissenswerte weiß, ohne es gelernt zu haben. Mit diesen Fähigkeiten treten aber gleichzeitig körperliche und seelische Eigenschaften höheren Grades ein. Darüber werde ich an anderer Stelle genauer und ausführlicher sprechen und meine bereits, wenn auch noch in bescheidenem Maße erreichten okkulten Fähigkeiten näher erörtern. Dies sei nur ein Fingerzeig für Wundergläubige und

auch für die alles verneinenden „Aufgeklärten" und „Modernen". Die transzendentale Frage werde ich bei anderer Gelegenheit erörtern, da sie nicht hierher gehört, wenngleich sie auch nur auf ein biologisches und damit im Grunde diätetisches Problem hinauslaufen kann, so widersinnig dies auch zu sein scheint. Zum mindesten ist diese Frage nicht mit der modernen Phrase vom „dunklen Nichts" abgetan, das eigentlich nur einen Wunsch ausdrückt, daß es so sein möge, weil man seiner Sache trotz aller sogenannten Aufklärung nicht sicher ist und mit einem „non tangere" darüber hinweggeht.

Ich glaube damit meinen vorangestellten Behauptungen soweit gerecht geworden zu sein, als es der Raum gestattet. Daß hier die Quelle zur Lösung der höchsten und wertvollsten Daseinsfragen vorliegt, ist unstreitig. Als moderner Vertreter der Askese unterscheide ich mich von denen aller Jahrtausende wesentlich. Ich habe erkannt, daß Askese (Fasten) nicht Selbstzweck und, wenn gründlich ausgeführt, nur einmal nötig ist, wodurch allein man körperlich und geistig vollkommen gesund wird und damit erst zu richtigen, auch sinnlichen Genüssen kommt, von denen die heutige Menschheit keine Ahnung mehr hat. Ich unterscheide mich ferner von anderen Vertretern dieser Richtung dadurch, daß ich nicht die Welt, die Menschheit bekehren will, weil dies für mich eine klare Unmöglichkeit ist. Hier öffnet sich eine neue Welt nur für wenige. Ich bin bereits am Tore davon angelangt und werde versuchen, soweit es in meinen Kräften steht, weiter zu schreiten, weil ich in dieser Richtung das dem Menschen vom Naturgesetz gesteckte Ziel erkenne. Wer mit mir auf dieses Ziel bedingungslosen, rätsellosen und vor allem krankheitsfreien Daseins zusteuern will, den begrüße ich, und wenn er noch nicht „glaubt", dann lade ich ihn einfach in die Schule des Versuches und er wird erleben, daß ihm das Unglaublichste selbstverständlich wird.

„Also spricht die Krankheit.“

(„Lebenskunst“ 1911 Nr. 1 und 2.)

Ich bin ein Weib und schon deshalb unergründlich für „gelehrte“ Männer. Meine Mutter heißt Gesundheit, mein Vater, mein Erzeuger ist der Mensch, weil er den biologischen Spielraum (Freiheit), der allen Wesen gesetzt ist, mißbraucht hat und durch falsche Kultur klüger sein wollte als die „göttliche Weisheit“, das Naturgesetz selbst. Meine Töchter, gezeugt im heiligen, d. h. heilmachenden, heilbringenden Geiste, heißen Wiedergeburt der absoluten Gesundheit, Schönheit, Weisheit und ewiges Leben, paradiesische, himmlische Lust und Glückseligkeit. Meine Söhne sind Schmerz, Leiden, Irrtum, Unglauben (an die Natur), Untergang, Mord und Tod.

Ich bin ein Geist, ein Prinzip, eine Richtung, ein Ziel, ein „Hinauf“, ein „Wiedergutmachen“, ein Regulativ zur Gesundheit, eine Verteidigung, eine Abwehr des Toten, des Schlechten, des Lebensfeindlichen, kurz, ich bin eine Kraft, wenn ihr so wollt, ihr Modernen, wenigstens „ein Teil von jener Kraft, die das Böse will und das Gute schafft“. Im Grunde meines Wesens bin ich gut, wohlmeinend, ehrlich, aber ebenso böse und grausam bis zu Tod und Vernichtung, ebenso rachsüchtig kann ich werden. Ehemals hielt man mich für den Teufel selbst. Wie das Weib hat man mich seit Jahrtausenden mißverstanden, unterdrückt, verachtet und nicht zu Worte kommen lassen. Ich bin gesetzt von Urbeginn, den „Teufel“, das Prinzip des Bösen, des Todes zu bekämpfen, mein Streben, mein Weg geht hinauf zum Leben, zur Gesundheit selbst. Mit allen erdenklichen Mitteln hat man mir meine Arbeit, das Leben zu erhalten und

gegen seine Feinde zu verteidigen, erschwert, meine Bürde immer mehr vergrößert, das ist, das Tote, das Abgelebte, das Faule, das Seelenlose, den verkochten Rest aller tierischen und pflanzlichen Substanzen, den verwesten Schleim aus dem Organismus hinauszuschaffen. Schon im Mutterleibe lasse ich das Warnungssignal Schmerz ertönen und dort schon arbeite und schöpfe ich aus „Reserven“ der Mutter, um den Unrat eurer verkehrten Nahrung vom neuen Menschen fernzuhalten. Statt Kalk der Früchte für die Grundlage eines werdenden Knochengerüstes bringt ihr mir verkochte Milch mit ausgefälltem Kalk. Aber eher nehme ich Kalk aus den Zähnen, aus den Knochen der Mutter dazu, selbst auf die Gefahr hin, daß sie selbst zugrunde geht. Ich bin gütig, sage ich euch, aber auch grausam. Ich halte es mit der Jugend; mir ist ein werdendes Geschöpf, mit dem ich immer wieder die gesunde Erneuerung des Menschengeschlechtes versuche, wertvoller als tausend Mütter. Das Gebären, der heiligste und oberste Akt des Lebens, ist euch zu Schmerz, Wehe und Tod geworden. Vergeblich erhebe ich meine Stimme der Unlust am Essen in der Schwangerschaft und die Lust nach Anderem, Unbekannten, nach Ungewohntem, das ist das Obst; man nennt mich „Hysterie der Schwangern“, füttert weiter auf die Gefahr ihn, die Mästung des Embryo mit dem Leben zu büßen. Kaum ist das Kleine am „Licht der Welt“, hüllt ihr es in „Finsternis“ und stopft es voll mit verkochter, das ist verkäster und kalkarmer Milch und der ganzen Rüstkammer aller Schleimpräparate. Wiederum erhebe ich meine warnende Stimme durch das entsetzliche Geschrei und die Leichenfarbe des Kleinen; ihr versteht es nicht, meine Sprache ohne Worte. Schon das verseuchte Blut der Mutter dem Embryo gereinigt zuzuführen, war mir große Mühe und gelang mir nicht vollkommen, aber ich versuche dies mit ihrer Milch gutzumachen. Statt dessen bringt man dem Königskinde höch-

stens Milch einer Bauernmagd, von Alkohol und Tierleichen stammend, dem Armen Mehlkleister und die Milch einer kranken Kuh. Ich vermag nicht mehr das Blut vor diesem Unrat zu schützen, da ihr den neuen Weltenbürger so einhüllt und ihn so vor frischer Luft „schützt", daß es unmöglich wird, beim Fehlen dieses obersten Elementes des Lebens die Nahrungsrückstände zu verbrennen oder durch die natürlichen Ausgänge abzuführen. Ich vermag den fauligen Rückstand, den giftigen Schleim nicht mehr fernzuhalten von der Blutbahn, ich lasse alle Mittel, die Drüsen usw. in Aktion treten, diese kreisenden Gifte abzufangen und an geeigneten Stellen abzulegen, aber man überschüttet diese jungen Menschen geradezu mit Schleim. Ich durchbreche jetzt die Poren der Haut und will diese Vergiftung des Bluts mit Fieber und Schweiß nach außen entladen, und man nennt mich Scharlach. Jetzt kommt ein „gelehrter" Mann, bringt ein größeres Gift in den Magen und ich muß mich sofort mit allen zur Verfügung stehenden Kräften und Blutmassen dorthin wenden, um diese gefährlicheren, noch lebensfeindlicheren Stoffe unschädlich zu machen. Ich bin jetzt dort im Magen mit dem Blute beschäftigt, aber wehe dir, mein junges Geschöpf, nach zwei Seiten kämpfen, zwei Feinde auf einmal besiegen, das kann ich nicht. Der Scharlach, das heißt ich, die Krankheit, verschwindet, aber du auch, du selbst sinkst hinab ins Reich meines Sohnes, in das Element des „Urschleimes", des Todes. Kommt mir zufällig kein „Gelehrter" in die Quere und gelingt es mir, durch den „Ausschlag" der Gifte das Leben zu erhalten, so jammert sich der arme Wurm vielleicht so lange durch, bis man ihm Kälber-Eiter von Staats und Gesetzes wegen in eine Wunde bringt. Jetzt wird es mir zu stark, sofort bewerkstellige ich am Vergiftungsort eine solche Entzündung, eine Verdickung in der Absicht, das eingeimpfte Gift in den umliegenden Geweben lokal zu vereitern und abzustoßen. Vermag ich dies nicht oder ist soviel Gesundheitsfond vorhanden, diese Blutvergiftung unschädlich zu machen, so kommt man mir mit diesem Kälber-Eiter von neuem, bis ich das Kind in Fieber stürze, ihm die Gurgel zuschnüre, mit dem Tode drohe und, wenn man mich nicht daran hindert, eine auffallende Abmagerung in Szene setze. Jetzt ergreift „im Geiste des gelehrten Mannes" die Eltern, die Umgebung eine entsetzliche Angst vor mir und dem Tode und, wenn es gelingt, mich zum Schweigen zu bringen, mich am natürlichen Reinigungsprozeß zu hindern, dann überschwemmt man geradezu diesen jungen Menschen mit Milch- und Schleimpräparaten, bis die Rückstände in seiner Gurgel in Fäulnis übergehen, Pilze treiben, Entzündung und Verengung der Luftröhre hervorrufen und Frau Krankheit mit Ersticken droht; mein Name ist jetzt Diphtheritis. Jetzt kommt eine Ladung Serum, das ist auf einem künstlich kranken Tier gezüchteter „Abwehrstoff", ins Blut, der zwar jene Pilze im Hals „ablöst", aber für deren Vernichtung ich so viel Lebenskraft brauche, daß vielleicht dieser junge Mensch damit sein Leben rettet, aber sicher nicht verbessert. Das heißt doch mein Element, den Schleim, den Teufel durch Beelzebub austreiben. Gelingt es dem jungen Bürger trotz alledem, auf die Beine zu kommen, gleich stiehlt er Obst und Zucker, die Elemente der Gesundheit, die mit Freuden an die Hand gehen und mir helfen, unter entsetzlichem Gestank die faulen Schleimmassen des Magens und Darms abzuführen. Jetzt nennt man mich Kolik oder Diarrhöe. Frau Krankheit freut sich mit Hilfe und Unterstützung lebendiger Elemente, Obst und Zucker, den Tod, den Schleim durch eine gründliche Abfuhr besiegt zu haben. Aber wehe ihr: gleich erscheint der „gelehrte" Mann, es vollzieht sich dieselbe Prozedur wie oben; die stinkenden, fauligen Entleerungen, das Wesen giftigen und toten Materials darf nicht hinaus, man stopft und Frau Krankheit schweigt.

Gesundheit selbst heiße ich jetzt fälschlich, weil ich ruhe, weil ich schlafe, da man die Reaktionsnerven des Darmes geschwächt, beruhigt hat, und wenn man mich und damit diesen jungen Organismus nicht zur ewigen Ruhe „beruhigt", dann spanne ich in meinem gewaltsamen Schweigen die mächtigsten Kräfte bis zur Reife des Menschen. Unbemerkt im stillen bin ich zwar so gut als möglich immer an der Arbeit mit Hilfe der jugendlichen Kräfte. Zwar täuschen alle Reizmittel eine falsche Gesundheit, eine Art Kraft vor; in Wirklichkeit zehren sie an meinem Leibe, an der Reaktionskraft, und die Verblödung geht heute so weit, daß ihr euch rühmt, einen gesunden Magen zu besitzen, wenn er fünf Liter Bier und ein Diner mit sechs Gängen bei sich behält und diese Mißhandlung wenigstens scheinbar sich gefallen läßt. Will ich mich rühren, das gefährdete Leben durch Schmerz, durch Appetitlosigkeit zu schützen, ein Morphiumpulver ist die Antwort, denn man hat keine Zeit vor Arbeit oder Vergnügen für mich, nämlich krank zu sein. Hört ihr, ihr Kranken, „die Zeit heilt alle Wunden". Aber ein Leben lang habt ihr und die Menschheit Jahrtausende mich verachtet, mich nicht gehört, mir keine Zeit gelassen; und jetzt wollt ihr mir, der Krankheit, zumuten, wenn ich Gewalt brauche, im Augenblick alles gut zu machen. Möge die Medizin ihre Macht entfalten, blühen und gedeihen und Lob allen den „Überflüssigen", den „Vielzuvielen", den Anbetern der „Wissenschaft", die mich vernichten, aus der Welt schaffen wollen mit dem Reagenzglas. Ich sitze schlafend in ihrem Leib, und meine Mühlen mahlen langsam und sicher, aber um so geräuschloser. Ich habe Zeit zum Warten. Aber wehe euch, wenn mir Mutter Weltgesundheit mit einem einzigen heißen Sommer zu Hilfe kommt. Ich werde euch zeigen wie ehedem, daß ihr mich noch nicht im Glase gefangen habt.

Persönlich sorge ich mich jetzt um unsern reif gewordenen

Menschen. Mit der höchsten Spannung jugendlicher Kraft des Organismus bin ich am Werke, vor allem die Geschlechtsorgane rein zu halten. Da man gerade jetzt sich das Blut durch „gutes und zu vieles Essen", Tierleichen, „Leichengiftextrakt", Bouillon genannt, durch giftige Getränke verseucht und unsinnig verwässert, verdünnt, habe ich schwere Arbeit. Um den „Gebärapparat" von dem chronischen Kulturunrat vor Eintritt der periodischen, vierwöchentlichen Empfängnismöglichkeit zu säubern, „installiere" ich beim Weibe jeweils einen reinigenden Aderlaß, und man nennt mich Menstruation; früher sprach man deutlicher und nannte mich Reinigung. Jeanne d'Arc, Bernadette de Lourde, diese lebte nur von den Früchten des Waldes, und viele andere Heilige, d. h. Selbstgeheilte, haben nie menstruiert. Ihr nennt diese große, höchste Gesundheit Hysterie, Lüge. Ich, Frau Krankheit, sage euch jetzt, ihr Modernen, ihr „Allwisser", wenn ihr's nicht glaubt, dann muß ich euch lehren, daß man heute noch das Experiment darauf machen kann. Gebt einer Frau die volle Gesundheit, die göttliche Reinheit mit Nahrung auf restlose Verdauung, durch paradiesische Diät, Obst, dann bleibt sie „unbefleckt" und empfängt im heiligen Geist, gebiert schmerzlos, und Frau Krankheit, die Menstruation, räumt das „Schlachtfeld". Hört ihr, ihr Ungläubigen wie ihr Gläubigen, und beinahe hätte ich mich versehen, daß meine Mutter, die Gesundheit, zu euch sprach. Wer Ohren hat, der höre. (Zu was denn Reinigung, wenn nicht verunreinigt wird; warum menstruiert denn das Tier nicht?) Aber so weit seid ihr gekommen, ihr Gebärerinnen von heute mit euerer „guten und vielen Schleimnahrung", daß ich mit dieser regelmäßigen Reinigung nicht auskomme. Ich entschleime jetzt vielfach chronisch und man heißt mich weißen Fluß; wenigstens bei besseren Jungfrauen und sittsamen Gattinnen; ich führe das wenige Blut möglichst dorthin, und man sagt zu mir

„Bleichsucht", weil ich weißen Schleim mit mir führe, und Gesicht und Hände deshalb blutarm werden.

Aber ebenso und vielleicht noch schlimmer habe ich zu jungen Männern zu reden. Gelingt es mir kaum noch, die „Sünden der Mütter" gutzumachen, so übersteigt der Kampf gegen mich bei Männern heute alles Dagewesene. Will mich in Europa denn kein einziger verstehen, daß man nicht mich, die Krankheit, heilen, zum Verschwinden bringen kann und darf, sondern daß man mich fördern, mich als Prinzip, als Prozeß des Gesundwerdens auffassen und unterstützen muß; daß jeder deshalb seine eigene Haut zum Markte tragen muß und daß ihm, dem Kranken, niemand helfen kann, als er selbst, indem er meinen Willen versteht und diesen tut? Daß wir nicht Heilhelfer, sondern Heillehrer brauchen, die meinen Weg bewußt und sicher gegangen sind, Heillehrer aber nur für die Wenigen, die Zeit und Einsicht haben, — sich selbst, den Menschen und nicht mich, die Krankheit zu heilen. Ich, die Krankheit, werde nur deshalb gefährlich und tödlich, weil ihr mich durch Essen an der Arbeit stört oder durch Medizin. Im ersteren Falle trägt der Kranke, im letzteren der Medizinarzt die Verantwortung. Die heutige Medizin hat nicht die Aufgabe, Kranke zu heilen, sondern man verlangt von ihr aus- und nachdrücklich, mich, die Krankheit, zu beseitigen, was nur scheinbar geschieht, und dadurch wird mein Kampf ruhiger und langsam, chronisch statt akut. Das „Unangenehme", mein Heilenwollen, unterdrückt man, um später um so schneller zu sterben, andern „Geburtsüberschüssigen" Platz zu machen. Ihr bringt mich zwar zur Ruhe, aber ihr seid Wasser auf meine Mühle, den Geburtsüberschuß der Minderwertigen zu regulieren. Ihr „Eifrigen", spart euch die Mühe der Bekämpfung der Medizin, ihr werdet's nicht erreichen, denn ich bin gesetzt, alle die zu vernichten, welche den Glauben an meine Mutter, an eine absolute Gesundheit, ver-

loren haben; aber Redefreiheit denen, die meinen Sinn, meine Weisheit verkünden, Freiheit den Wenigen, die mir folgen und euch (der Medizin) den Rücken kehren. Spart euch, ihr Gelehrten, die Angst vor diesen, man muß sie mit der Laterne suchen, sie werden euch das Feld nicht streitig machen.

Besorgt um die werdende Mutter bin ich es ebenso um die Reinheit des zeugungsreifen Mannes. Seine Zentrale der Blutbildung macht er zur „Mistgrube" und seine Säfte strotzen vor Unrat. Mit Hochdruck und Fieberspannung arbeitet der Organismus, und man hält ihn für gesund, während ihm aus Mangel an „Gutem" schon Zähne und Haare dem Tode verfallen lassen muß. Sein Leib ist „schwanger" mit Wasser, Fett und Schleim und speist unaufhörlich das tiefere „Stockwerk", das mir jetzt die größten Sorgen macht. Ich reinige, ich entschleime selbst aus den inneren Geweben, weil es mir infolge größeren Blutdruckes gelingt, die Schleimhaut zu durchbrechen und ich habe mich jetzt als Gonorrhöe vorzustellen. Gerade jetzt kann mich der junge Mann nicht brauchen, und man begegnet mir mit „höllischen" Mitteln so lange, bis der Höllenstein die Gewebe derart vernarbt und geäzt hat, daß es mir nicht mehr möglich wird, die schleimigen Bestandteile des Blutes (weiße Blutkörper) durchzudrücken, und ich dringe, vielleicht durch eine zufällige kleine Verletzung unterstützt, nach außen. Jetzt heiße ich weicher, harmloser Schanker, habe ich aber viel Höllenstein und viel Verbindungen mit Schleim und Eiter abzuführen und verklebt und versperrt man mir auch dieses „Notventil", so entsteht, aber nur infolge des Höllensteins, ein „charakteristisches" Aussehen oder eventuell Verhärtung eines Geschwürs, ich bin der harte Schanker, verdächtig, noch „schlimmer" werden zu können. Jetzt versuche ich meine Arbeit im Halse und in der Rachenhöhle, um zugleich an Nichtessen, Fasten zu erinnern, damit die Verdauungskraft an mich zur Ausscheidung abge-

treten werden könnte. Man versteht mich nicht, ich bin eben ein Weib und man schuldigt vielleicht ein anderes falsch an, während der junge Mann eine stinkende Kloake im Leibe hat und Höllenstein in seinem Blute kreist. Die Bläschen im Halse haben gegen alle anderen sonstigen Ausschläge durch den Höllenstein ein bestimmtes Aussehen. Ich bin die konstitutionelle Syphilis. Ehemals, wo man Höllenstein nicht gegen mich anwandte, waren meine Ausschläge nur insofern sexuell charakterisiert, als sie in dieser Zeit der Reife und im Zusammenhang mit Exzessen erfolgten, aber typisch syphilitisch im heutigen Sinne waren sie ebensowenig, als es eine graue Trübung der Augen gab, was nur vom Höllenstein kommt. Alle, jedenfalls die meisten syphilitischen Augenleiden sind nicht auf mein, sondern auf Konto der Medizin zu setzen, wie die konstitutionelle Syphilis selbst. Hört ihr's, ihr Siechen des modernen Babels, warum bin ich bei euch und nicht auf dem Lande? Hört ihr's, daß man Alkohol, Prostitution und Bazillen für die „Schleimerei" anschuldigt und den Höllenstein, der euch die Knochen zerfrißt und eure tägliche Völlerei für unschuldig hält. Aber auch zum Halse läßt man mich nicht heraus. Jetzt wird es mir zu bunt, dieser Höllenstein muß unter allen Umständen entfernt werden, sonst zerstört er mir eventuell den Keim zu einem Leben. Ich fange ihn ab in den Leistendrüsen, deponiere ihn dort auf ruhigere Zeiten, durchbreche die Haut, wo es möglich ist, und trete durch schinkenbraune Roseola (vom Höllenstein) in die Erscheinung. Ich werde jetzt sicher als „konstitutionell" angesprochen, und nachdem man mir auch an der Haut die Poren, die „Auswurfspforten", und zwar mit einem noch größeren Gift, Quecksilber, verstopft hat, bin ich bald mit Hilfe dieser zwei weiteren Giftzulagen unfreiwillig im „sekundären Stadium" angelangt. Jetzt geht man zum Spezialisten, aber sicher käme man nicht mehr nach Frankfurt, wenn es keine Eisenbahn gäbe. Aber Frau

Krankheit hat noch andere Mittel. Sie stellt jetzt das Ultimatum auf Leben und Tod, da der Spezialist mit noch stärkeren Dosen kommt. Ich vereitere dir zunächst die Rachenhöhle, lasse dir die Zähne ausfallen und den Speichel fließen in der immer noch guten Absicht, dich meine Stimme hören zu lassen: Du sollst nichts oder wenigstens nichts Totes, sondern Lebendiges essen. Der „gelehrte" Mann steckt dir ein Röhrchen oder einen Schlauch in den Hals, nur damit du den „nötigen" Schleim erhältst, der jetzt bald zu allen Öffnungen herauskommt. Nicht ich, die Krankheit, die Medizin macht dir jetzt auch meine Bürde leicht, die du nie tragen wolltest, als sie noch klein war. — Noch ein falscher „Ehrentitel", eine falsche Anschuldigung der Krankheit: „tertiär" und du stirbst „wissenschaftlich". Ich beweine dich nicht, denn Frau Krankheit wird hart und selbst mitleidlos, wenn man sie töten will und damit Menschen trifft. „Also spricht die Krankheit."

Bald tausend Namen und ebensoviel Ursachen und falsche Anschuldigungen hat man mir „angedichtet" und daher ebensoviel Mittel entdeckt und solche gesucht, während wirkliche Wissenschaft nach Einheit aller Ursachen, wenigstens von Erscheinungsgruppen, strebt. Das Tollste, was man mit mir identifiziert hat, sind die Bazillen. Für jede Form meiner Erscheinung ein anderer Bazillus! Man bringt außer den täglichen Fleisch- und Stärkemehlmassen noch schlechtes, fauliges Wasser, oder man kommt mit unreifem Obst oder durch zufällige Hitze zu Hilfe, die Gärung der fauligen Rückstände im Magen und Darm wird so groß, daß tatsächlich Pilze, Bazillen entstehen, und wenn ich nun eine radikale Abfuhr versuche, weil das pilzetreibende Stadium der Fäulnis lebensgefährlich wird, hindert man mich daran und stirbt „im Namen" des Typhus oder der Cholera. Statt die Produkte der Zersetzung, die ich in bester Absicht hinausbringen will, im eigenen Leibe zu suchen, hat man

auf dem ganzen „Außerhalb" des Menschen eine Jagd darnach eröffnet, um ja den Menschen selbst nicht an seine Schuld zu erinnern. Mit einer Ladung „Ehrlich Hata" oder Tuberkulin glauben die modernen Irrlehrer, die man mit Ruhm, Ehren und Geld überschüttet, mich, die Krankheit, zu vernichten, indem sie das Produkt, die Pilze der fauligen Nahrungsrückstände, töten wollen. Selbst wenn ihnen das gelingt, dann schneiden sie sich erst recht ins eigene Fleisch. Diese Bazillen sind mein letztes Mittel gegen die „Kulturimmunität", weil sie mir den „latenten Schleim" lebendig, selbstbeweglich machen, den ich infolge des Nahrungsüberschusses, des zunehmenden Alters und der zunehmenden „Krankheitsmittel" nicht mehr herausbringen konnte. Die schönsten und edelsten Menschen wollte ich wenigstens im Alter der Fortpflanzung blutrein, d. h. schleimfrei halten; sie magerten zum Schönheitstypus paradiesischer, vergeistigter, engelhafter Gestalten ab, indem ich den Schleim durch die Lungen abführen mußte, da Magen und Darm durch Übernährung geschwächt sind. Man hat meine „Heiltendenz" der Abfuhr auf Umwegen und an gefährlichen Stellen durch Mästung gehindert und durch Gifte erschwert. Um die vielen empfindlichen Blutgefäße der Lunge zu schonen, lagere ich den Schleim in einzelnen Knötchen ab, und jetzt bin ich die Tuberkulose, die „Königin" der Krankheiten, da sie die meisten ins Reich der Schatten befördert, aber nur aus dem einzigen und alleinigen Grunde, weil bei diesem Menschen soviel Schleimnahrung auf die „Mühle des Lebensbetriebes" geschüttet wird und durch verkochte Milch (aus Angst vor Bazillen) zu wenig Kalk für einen normalen Brustkasten vorhanden ist, daß der ganze Organismus, besonders die Lungenblutgefäße, verschleimen und zerfallen und ich, die Krankheit, das „Heilenwollen", dem Sohne Tod unterliege.

Soll ich mit dem täglichen Schleim, soweit es mir gelingt,

ohne von meiner Arbeit ein Zeichen geben zu müssen, auch noch Mengen von Fleischgiften (Harnsäure usw.) ausscheiden, und sind die Blutgefäße, namentlich an gespannten Stellen (Gelenken) degeneriert, so gebe ich empfindliche „Signale" und die Gelehrten taufen mich Rheumatismus und Gicht, um damit ebensowenig zu sagen als mit dem Wort „Knötchenkrankheit" (Tuberkulose). Muß ich noch Salicyl, sonstige Medizin oder überhaupt viel Selbstgifte und Schleim durch die zarten Herzblutgefäße jagen, selbst solche, die ich jahrelang auf ruhigere Zeiten (weniger Verdauungsarbeit) im Körper abgelagert hatte, so erlahmt das „arme Herz" und auch das „entwickelte Kulturhirn" (oder platzt ein Blutgefäß desselben) und man stirbt an einem „Schlage" mit der einzigen Glorie eines lateinischen Namens.

Wo immer ich auch nur eine Ausgangspforte suche oder das Krankheitsmaterial durch ein Organ (Auge, Ohr, Niere, Leber usw.) nicht mehr hindurch bringe, also eine lokale Verstopfung entsteht, gleich hat man mich wieder anders getauft, womöglich in fremder Sprache, damit ich dem Menschen um so fremder, um so geheimnisvoller erscheine.

Besinnt euch doch, ihr Kranken, auf die furchtbar einfache, aber zwingende Logik: ich habe im ganzen Tierreich nur ein Mittel meiner Tätigkeit des Heilens, das ist Fasten, daher kann und muß ich auch bei dem höchsten Tier, dem Menschen, nur eine Einheit sein, nur eine Grundursache haben, das ist verfaulter Nahrungsrückstand (Schleim), den ich zu eurem Wohle, zu eurer Gesundheit hinauszuschaffen unaufhörlich bemüht bin, und ihr richtet euch selbst zugrunde, weil ihr mich durch Zuvielessen oder durch falsche Nahrung an dieser Arbeit stört. Ein Tier im Stall, das der Luft entwöhnt und durch künstliche Nahrung (Mehltränke) „erkältungsfähig" geworden ist, frißt nichts, oder wenn es dies tut, verweigert es sicher die „verbesserte" Nah-

rung und ist damit klüger als die Erfinder aller Heilsysteme der Welt. Allerdings sage ich euch, daß es der Weisheit und nicht des Wissens aus Büchern bedarf, um meine Strategie der Entgiftung zu verstehen. Ist erst euer „seßhafter Leichenschleim" in die Festung der Gewebstiefen und der inneren Organe eingezogen, dann heißt es vorsichtig und behutsam gegen den Feind vorgehen.

Mein Geist, mein Sinn, sprach jetzt zu euch, ihr Kranken. Habt ihr noch Grund, mir böse zu sein, mich nicht zu verstehen, ich, das ewige Gesetz der Reinigung, der Regeneration, das euch wieder zur Gesundheit, zur Schönheit und jugendlichen Kräften bringen will? Habt ihr noch Grund, pessimistisch zu sein, wenn ich in der ganzen Natur ein Tier, das durch Verletzung oder „Krankheit" seine Nahrung nicht beschaffen kann, durch Nichtessen heile? Versteht ihr jetzt endlich, daß der gesunde Mensch bereits von nichts leben kann, wenn man durch „Zeithaben", „Zeitnehmen", durch Zeit allein aus „Wasser und Geist wiedergeboren werden kann"? Leuchtet es jetzt ein, daß man noch nicht „kabakonfest" wird, wenn man in Berlin und wenn man auch nur Kokosnüsse pfundweise ißt und ihr mir dort im heißen Klima unter der Wucht der Reaktionskraft gegenüber größeren Sündern zugrunde geht?

Geht also meine Tätigkeit, die Krankheit, nicht bis auf Adam zurück, als von der Urdiät Obst zur gekochten Schleimnahrung übergegangen wurde? Wann geht endlich den Gläubigen und Ungläubigen ein Licht auf über den wahren Sinn der Taufe als „Heilmittel" mit dem „Feuer des heiligen Geistes", das ist Verbrennung der schlechten, abgelebten Bestandteile durch das „physiologische Feuer", der Verdauung beim Fasten, während Johannes diese „Erbsünde" mit Wassertaufe (Kopf- und Fußguß) à la Kneip gutmachen wollte? Wird nicht der wirklich Kluge mich freiwillig annehmen, so lange ich leichte Arbeit habe,

um sich von mir reinigen zu lassen, bevor er „auf der Nase liegt"? Ist das nicht höchste und einzige Bemeisterung des Schicksals, indem man mich beizeiten entschleimen läßt und der Katastrophe den Boden entzieht und dann überhaupt durch wenig und richtige Nahrung definitiv, unnötig, entbehrlich macht? Faßt ihr die Bedeutung und Wahrheit dieser Worte, die ihr immer auf mich wartet, indem ihr mich durch vieles Essen, Reizmittel oder Gifte zur Ruhe, zum Schlafen schickt und glaubt, ich sei davongegangen, während ich später um so mächtiger und um so sicherer aus dem Verstecke hervorbreche? Ich bin nicht zeitlich, ich bin ein Geist, eine Kraft ohne Raum und Zeit, überall und ewig bin ich Gesetz für diejenigen Wesen, welche stillstehen wollen, welche das „Hinauf" vergessen haben; ich bin die „ewige Peitsche" des Vorwärts, der Entwicklung. Ich bin der Wurm, der ewig nagt, wenn er auch schläft, ich bin das Verhängnis, die Fallgrube der Schläfrigen, der Behaglichen, der „Wohlhabenden" und „Gutgenährten" von heute, ich bin die unfehlbare Vernichtung aller „Vielwisser" und „Frommen" von heute, die nicht an „göttliche" Nahrung glauben. Ihr werdet an Leib und Seele in alle Ewigkeit keine Ruhe vor mir haben, bis ihr irdisch und vielleicht auch noch überirdisch das letzte „Atom des Todes" physiologisch und seelisch im „Fegfeuer des heilenden Geistes" verbrannt habt. Ich bin nicht der Teufel selbst, gesetzt bin ich von Anbeginn des Werdens aller Wesen, den Fürst des Todes zu bekämpfen und ihn dem Reiche der Kälte, der Finsternis, des Leblosen, des Gestanks, des „dunklen Nichts" zu überweisen, das sich die „moderne Seele" nach dem Tode so sehnlich wünscht, weil sie ihren Leib und sich selbst mit Toten speist. Vielleicht ist es genau so, wie man's wünscht, auf einem „toten" Planeten.

Ich, die Krankheit, bin der Impuls, der Antrieb aller Evolutionen, gesetzt nur für diejenigen, die dem „Hinauf" der Ge-

sundheit, meiner Mutter, nicht folgen, ich bin der „grausame Gott“, den nicht einmal Kant begriffen, der alle diejenigen erbarmungslos unter Schmerz und Wehklagen tötet, ausrottet, die nicht zur höheren Form, zur neuen Gattung emporsteigen. Ich bin der Untergang, das Aussterben ganzer Gattungen von Schwachen, von nicht mehr Lebensfähigen, aus deren Zugrundegehen infolge von Entartung neue Formen entstehen (Darwin, Zwischenglieder?).

Wehe dir, o Menschheit, du hast dein stärkstes Organ, das Gehirn, zum Raub an Pflanzen, Tier und deinesgleichen mißbraucht, du rühmst dich, mit den Flügeln des Fortschrittes auf höchsten Kulturhöhen zu sein und dabei ist das Allerwichtigste, das erste von allem, die Gesundheit am weitesten und mehr als bei den Tieren von dir „fortgeschritten“. Ich, die Krankheit, bin bei dir zu Hause. Du bist in einen Strom nach dem Meere des Untergangs gelangt, indem es für dich keine Umkehr mehr gibt nach dem Gesetz der „natürlichen Vergeltung“ der Äquivalenz der Kräfte; du bist von Gehirnen geleitet, die den Raub an der Natur als recht und gut preisen, wodurch du immer tiefer in den Strom, in die Sackgasse hinabgleitest. Alle Propheten aller Zeiten, Männer wie Goethe, Rousseau usw., haben deine Scheinkultur verneint und mit meinem Namen Krankheit belegt. Jetzt kann auch ich dich nicht mehr retten, weil die Vielen meiner Stimme nicht mehr folgen können, selbst wenn sie noch wollten. Aber ich habe auch ihren Sinn getrübt, ihre Ohren verstopft, ihre Augen geblendet als Konsequenz ihres Abweichens vom Gesetze. Sie vermeinen, Geld, Macht, Wissen sei ihr Glück, ihre Gesundheit selbst.

Jetzt rächt sich an dir, o Menschheit, der Mißbrauch des Gehirnes, des „Klügerseinwollens“ als das Gesetz, als die Natur, als Gott selbst. Das Prinzip der Umkehr, der Wiedergeburt, des Leib- und Seelenheils, der Rettung, ich, die Krankheit, bin

selbst an dir chronisch, latent, einschlafend geworden. Du hast keine Zeit mehr für mich, daß ich dich retten könnte. Zur Gesundheit und zum wahren Leben kann ich nur Individuen wieder hinaufbringen, denen noch beizeiten der „göttliche Funke“, die Erkenntnis meiner aufgeht, bevor es zu spät ist und die aus einem schlammigen, reißenden Strome des Untergangs an sonnige Ufer treten müssen, wenn sie selbst zu meiner Mutter, der großen und absoluten Gesundheit, kommen wollen. Diese habe jetzt das Wort. „Also spricht die Krankheit.“

Zu der Ehretschen Auffassung der Geschlechtskrankheiten.*

Von E. R. Höfer, München.

(„Lebenskunst" 1911 Nr. 4.)

Schon in einer der letzten Nummern berichtete Arnold Ehret, daß es ihm gelungen sei, die Grundursache aller Krankheiten zu entdecken: sie alle kommen von der Schleimnahrung und alle werden geheilt durch Fasten und Obstdiät. Daß Fruchtnahrung und in geeigneten Fällen auch Fasten ganz gute Wirkung haben können, war schon länger bekannt, aber über die Grundursache aller Krankheiten war man sich bisher noch nicht einig. Diese Entdeckung gemacht zu haben, blieb Herrn Ehret vorbehalten, und wie aus einer Beilage zur Lebenskunst hervorging, hat er auch schon eine Reihe gebührender Bewunderer gefunden. Aber Spaß beiseite; ein bißchen Sachkenntnis sollte man, meine ich, wohl auch dabei verlangen dürfen.

Als ich zum ersten Male von der großen Entdeckung las, war ich neugierig, wie sich Arnold Ehret mit den ansteckenden, vor allem mit den Geschlechtskrankheiten abfinden werde, bei denen sogar der erfahrene Laie Ort und Stunde anzugeben vermag, wo er sie sich geholt hat.

Nun, inzwischen hat uns ja Arnold Ehret seine gesamte Lehre von den Krankheiten vorzuführen begonnen, und da hat er uns u. a. auch mitgeteilt, wie er sich das Zustandekommen der Geschlechtskrankheiten denkt. Die Art seiner Ausführung in diesem Punkte zeigt, wie sehr er berufen ist, in ärztlichen Dingen ein Urteil zu fällen.

* Der Artikel „Also spricht die Krankheit" zeitigte einen Offenen Brief an A. Ehret, den dieser wieder mit einem solchen erwiderte. Um letzteren verständlich zu machen, ist es notwendig, auch den ersteren abzudrucken.

Was hier folgt, sind nackte, unwiderlegbare Erfahrungstatsachen. Bei der Gonorrhöe des Mannes und des Weibes werden stets die von Neißer-Breslau entdeckten Gonokokken vorgefunden. Sie sind im gonorrhoischen Eiter massenhaft vorhanden und sobald auch nur eine Spur davon auf die Schleimhaut der Geschlechtsorgane oder auch des Auges gebracht wird, entwickeln sich die Gonokokken dort weiter. Der Betreffende ist damit angesteckt und wird selbst auch gonorrhoisch. Die Übertragung geschieht gewöhnlich durch geschlechtlichen Verkehr; doch kann durch Unvorsichtigkeit und Unreinlichkeit auch eine Übertragung aufs Auge vorkommen; es entsteht dann eine heftige eitrige Entzündung der Bindehaut, die zur Erblindung führen kann, wenn nicht rechtzeitig eingegriffen wird. Dies lehrt tausendfache Erfahrung und es läßt sich nur dadurch erklären, daß der Gonokokkus, sobald er geeigneten Boden findet, zu wuchern anfängt; die Eiterung entsteht dadurch, daß weiße Blutkörperchen vom Körper zur Abwehr gegen den Eindringling und seine giftigen Stoffwechselprodukte ausgesendet werden und an dem Gift dann selbst zugrunde gehen. Aus dem weißen Blutkörperchen ist dann ein Eiterkörperchen geworden.

Daß die Nahrung mit Gonorrhöe in keinem Zusammenhang steht, läßt sich auch daraus ersehen, daß ein Mensch niemals an Gonorrhöe erkrankt, wenn er sich von ansteckendem Verkehr fernhält, mag er sich auch noch so falsch ernähren, wie er nur will. Umgekehrt kann er noch so lange fasten und nur von Obst leben, er wird doch an Gonorrhöe erkranken, wenn die Schleimhaut der Geschlechtsorgane oder des Auges mit gonorrhoischem Sekret in Berührung kommt.

Ganz ähnlich verhält es sich bei der Syphilis. Nach der Entdeckung von Schaudinn und Hoffmann im Jahre 1905 beruht

diese langwierige Krankheit auf einer Ansiedlung der Spiro-
chaeta pallida, eines mikroskopisch kleinen, korkzieherähnlichen
Lebewesens, das sich in den syphilitischen Geschwüren vorfin-
det. Die Ansteckung erfolgt hier nicht durch Ansiedlung des Er-
regers auf der Schleimhaut, sondern durch Eindringen in die
Blutbahn, was durch winzige kleine Risse in der Haut oder
Schleimhaut ermöglicht wird. Die Übertragung geschieht auch
hier gewöhnlich durch Geschlechtsverkehr mit Syphilitischen. An
der Eintrittspforte des Syphiliserregers in den Körper entsteht
ein hartes Geschwür, der sogenannte harte Schanker. Die Spiro-
chaeta verbreitet sich sofort im ganzen Blutkreislauf, und die
Krankheit haust jahre-, jahrzehntelang im Körper des Befalle-
nen, wenn sie nicht richtig behandelt wird, und sie kann sich in
den verschiedensten Erscheinungen geltend machen. Zum Glück
haben wir seit einem Jahre in dem Arsenpräparat vor Ehrlich-
Frankfurt ein Mittel, das nach den bisherigen Erfahrungen
imstande ist, die Syphilis vollständig zu heilen.

Höchst eigentümlich ist es, daß Arnold Ehret den weichen und auch den harten Schanker (Syphilis) aus der mit Höllenstein behandelten Gonorrhöe ableitet. Nach den bisherigen Erfahrungen haben die drei Krankheiten gar nichts miteinander zu tun. Es kommt natürlich manchmal vor, daß sie ein Patient neben- und nacheinander hat, aber das ist reiner Zufall. Nach Arnold Ehret müßte jeder, der an weichem Schanker oder an Syphilis erkrankt, vorher Gonorrhöe gehabt haben und mit Höllenstein behandelt worden sein, was durchaus nicht der Fall ist.

Diese Feststellungen, die sich freilich nur auf einen kleinen Teil der Arnold Ehretschen Behauptungen beziehen, mögen genügen, dem kritischen Beurteiler zu zeigen, daß Sachkenntnis und Erfahrung nicht die Stärke von Arnold Ehret sind und seine Ausführungen lediglich ein theoretisches System darstellen, das mit den tatsächlichen Verhältnissen des Lebens nichts zu tun hat.

Offener Brief an Herrn E. R. Höfer, München.

Von Arnold Ehret.

(„Lebenskunst" 1911.)

Geehrter Herr! Es gibt ein Schicksal. Vernünftig heißt das: wenn schon in der anorganischen Welt alles mathematisch verläuft, so muß das in der organischen und im Leben des Menschen erst recht der Fall sein. — Als ich am 18. Februar d. J. morgens 7 Uhr in München ankam, um abends einen Vortrag in der Gesellschaft für Vegetarismus zu halten, wurde mir Nr. 4 dieser Zeitschrift überreicht mit Ihrer „Kritik" meiner Auffassung der Geschlechtskrankheiten, und vier Tage vor meiner Abreise in Locarno traf ein Kranker bei mir ein, um sich als erster von „Ehrlich-Hata 606" heilen zu lassen, d. h. in meiner Schule zu lernen, wie man die Natur heilen läßt. Ist das nicht Ironie des Schicksals, Herr Dr. Höfer? Befund: Bläschen im Munde, Entzündung an der Eingangsstelle des modernen „Zaubermittels", Selbstmordgedanken. — Drei Tage Tage nur wenig Obst und eine gehörige Dosis Wahrheit über Syphilis von mir in seine erschütterte Seele „injiziert", bringen Bläschen und psychische Depression zum Verschwinden.

Warum erschienen Sie denn nicht bei meinem Vortrag, den ich in München am Sonntag meinen Zuhörern wiederholen mußte, um mir mit Ihren „tatsächlichen Verhältnissen des Lebens" aufzuwarten? Ich will zu Ihrer Ehre und zu Ihrer Tapferkeit annehmen, daß Sie „verhindert" waren. Nun zur Sache.

„Grundursache aller Krankheiten"; gemeinsamer Grundfaktor im Wesen aller Krankheiten heißt es in meinem Aufsatz.

Ist das vielleicht dasselbe und spekulieren Sie auf die Gedächtnisschwäche Ihrer Leser? Oder leiden Sie selbst daran? Spaß beiseite: haben Sie denn einen Witz gemacht? Ihre „nackten, unwiderlegbaren Tatsachen“ stehen im „Brockhaus“ und ich gestatte mir die Frage: Warum wird denn nicht jeder angesteckt, und wo hat der erste Mann mit „Gonorrhöe“ die Ansteckung her? Der „geeignete Boden“ sagen Sie selbst; aber Sie sagen doch damit ebensowenig als mit dem medizinischen Fachausdruck „Disposition“, den Sie in ihrer Zeitschrift für „erwachende Laien“ vielleicht absichtlich vermeiden. Lesen Sie doch gef. meinen Aufsatz in Nr. 17 und 18 der „Lebenskunst“, 1910, noch einmal; dort steht's geschrieben also: Schleim ist ein Faktor der Disposition, des „geeigneten Bodens“. Wenigstens dem Sinne nach behaupte ich dort ganz bestimmt, daß jetzt das Wesen der Disposition erklärt ist, indem „mein Schleim“ den Bazillen als Nährboden dient. Damit bestreite ich nicht einmal die Infektion. Es steht dort ebenso klar geschrieben, nur ist meine Auffassung etwas „ungelehrter“. Diese weißen Blutkörperchen, zu deutsch Schleim, werden von Bazillen aufgefressen und nicht umgekehrt; die granulierte Eiweißzelle des Schleimes gärt, fault, zersetzt sich weiter, es entsteht ein Eiterkörperchen und damit Entzündung und Gefahr. Das ist meine Ansicht, ohne Mikroskop, aber nicht mehr. — Woher wissen Sie denn, daß ein schleimfreier Mensch (durch Fasten und Obst) angesteckt wird? War je ein solcher Mensch, in meinem Sinne gesund, in einem Spital der Welt und unter Beobachtung eines Arztes? Ich empfehle Ihnen meinen neuesten Artikel „Krebs“ zu lesen („Natürlichere Heilmethoden“ Wien und „Gesundheit“ Zürich-Stäffa). Dort beschreibe ich drei Experimente von Verwundung am eigenen Körper, die „exakt“ dartun, wie ein schleimloser Körper auf Schleim reagiert. Haben Sie in der „Veget. Warte“ nicht gelesen, daß ich ohne Chinin und nur mit Obst im Malariaherd Süditaliens war? Sie haben mich auf den geistigen Kampfplatz gefordert, ich bitte Sie, mir auf den der „nackten Tat“ des Experiments zu folgen. Hat nicht J. Neißer selbst oder einer seiner Kollegen Hunden die ganze Blase mit Gonokokken gefüllt, ohne daß die Tiere infiziert wurden? Ich bin bereit, Herr Höfer, mich derselben Prozedur zu unterziehen; Sie auch? Sie können sich ja vorher eine Ladung Ehrlich-Hata geben lassen; wenn dies sicher Syphilis heilt, wird man doch mindestens damit gegen Tripper immun sein. So gesund wie ein Hund sollte doch der Mensch auch sein können.

Ich wette mein Vermögen mit Ihnen, daß ich Ihnen durch die Bank nachweise, daß ich nicht nur „immun“, sondern fieberfrei bleibe. Gehen Sie mit mir mitten in den Pest- oder Choleraherd. Ich verpflichte mich, noch unreifes Obst zu essen und Bazillen zu verschlucken. Dies zu tun habe ich schon vor einigen Jahren einem Arzt angeboten. Das wäre doch wertvoll für die „Wissenschaft“, aber sie stürzt damit, diese „Wissenschaft“, und deshalb geht sie ebensowenig darauf ein wie der Papst auf den Modernismus. Haben Sie nicht gelesen, daß die vegetarisch lebenden Japaner in der Mandschurei der Pest gegenüber fast immun geblieben sind, während in Charbin sogar zahlreiche europäische Ärzte von ihr ergriffen und hinweggerafft wurden? Aber nun zu den Geschlechtskrankheiten. Wo ist denn die Grenze zwischen Harnröhrenausfluß und Gonorrhöe? Warum findet man denn beim alten, chronischen Tripper keinen „Erreger“ mehr? Oder beim weißen Fluß der Frauen? Sie kehren die Tatsachen um, Herr Höfer. Sie sagen, bei Gonorrhöe findet man stets Gonokokken; nein, etwas mehr Logik; wenn man bei Ausfluß Gonokokken findet, feststellt, dann steht fest, daß Gonorrhöe vorliegt. Und wenn man sie nicht findet und sie sind am Ende doch da; was ist dann? Am Ende wäre

das ein ärztlicher Beweis, daß man „tugendhaft und sittsam“ ist.

Warum gehen Sie bei Syphilis nicht auf Roseola und graue Trübung der Augen ein? Schinkenbraune Roseola und das Weiß der Augen grau gefärbt, das könnte am Ende jeder Laie ohne Mikroskop sehen, wenn ich ihm „die Augen öffne“.

Kennen Sie nicht das Buch von Dr. Hermann: „Es gibt keine konstitutionelle Syphilis“? Einer meiner „Verehrer“ schreibt mir zu Ihren Ausführungen, daß er unter 14 Angesteckten im selben Falle allein frei blieb; ein Vegetarier, Herr Höfer! Vielleicht noch nicht einmal ganz schleimfrei! Ich bin auch hier zum Experiment bereit, wenn Sie es wollen.

Sie sind über „606“ schon sicherer im Urteil als Professor Ehrlich selbst. Kommen nicht jetzt schon Berichte über sehr bedenkliche Nachwirkungen (Berl. klin. Wochenschrift, 1910, 50) aus der Lesserschen Klinik usw.?

Ich möchte Ihnen „weissagen“, Herr Höfer, Ehrlich-Hata ereilt dasselbe Schicksal wie Tuberkulin. Das wäre doch ein Wunder, wie man es der Kirche als Aberglauben vorwirft, wenn man im Handumdrehen, wie mit einem Zaubermittel, einen Zustand, eine Krankheit vernichten könnte, welche die Natur gegen ihren „Willen“ infolge Unwissenheit des Menschen hervorbringt.

Beim Menschen entscheidet das Gehirn über Sein und Nichtsein, sagt „Frau Krankheit“.

Die Masse, die Vielen und selbst die Gelehrten glauben an das „wissenschaftliche Wunder“; also muß es sein. Wir „Abtrünnigen“ glauben ebensowenig mehr an „Mittel“ als an die Rettung der Menschheit. Wir glauben auch nicht an die „Verhältnisse des Lebens“, d. h. nicht mehr an Menschen; aber um so sicherer an die Natur. Diese allein betrügt uns nicht, wenn wir sie verstehen, ihr folgen. Auf sie allein können wir uns bedingungslos verlassen. Beruhigen Sie sich, Herr Höfer, das Wunder, d. h. der Glaube an die „plötzliche Heilung“, hat sich von der Kirche zur „Wissenschaft“ verschoben und dort beim „Wunder“ sind immer die „Bewunderer“, die Masse; es ist so „bequem“. Wir sind und wollen die wenigen, die Ausnahmen sein.

Locarno (Ascona), Februar 1911.

München. Am 18. Februar („Lebenskunst“ 1911. Nr. 4) hielt Herr Arnold Ehret, der Leiter der Schule für leibliche und geistige Diätetik in Locarno, auf Veranlassung der Gesellschaft für Vegetarismus München einen öffentlichen Vortrag über das Thema ab: „Wie können wir uns gesund essen?“ Trotz Karneval und sonstiger zahlreicher Veranstaltungen war der Vortrag von den Münchnern sehr gut besucht. Herr Ehret verstand es, seine Zuhörer durch seine inhaltvollen Ausführungen zu fesseln. Mit schlichten, aber markigen Worten rückte er einerseits der von ihm erkannten Grundursache der Krankheiten, der Schleimbildung, scharf auf den Leib und zeigte anderseits Mittel und Wege — möglichste Enthaltung von schleimbildender Nahrung, Fasten usw. — wie diesem Feinde der Gesundheit mit Erfolg begegnet werden könne. Der klare Vortrag des Redners hatte einen durchschlagenden Erfolg. Wie Herr Ehret in einem weiteren Vortrag am Sonntag im vegetarischen Restaurant Ethos, wieder vor einem zahlreichen Publikum, bekannt geben konnte, wird in einigen Wochen schon eine weitere Klarlegung der von ihm gefundenen und am eigenen Leib und Leben erprobten Grundsätze in Buchform erscheinen und sich „Kranke Menschen“ betiteln (Carl Kuhn, Verlag, Fürstenfeldbruck bei München), der weiteste Kreise mit berechtigtem Interesse entgegensehen dürfen. Seb. Buchner. (Paul Liberner.)

Was ist Krebs?

(„Gesundheit" 1911 Nr. 3.)

Vor mehreren Wochen ging die Nachricht durch die Zeitungen, daß Miß Eddy in Amerika, die Begründerin der „Christian Science" (Gesellschaft der Gesundbeter), an Krebs gestorben sei und das ansehnliche Vermögen von einer Million Dollar hinterlassen habe. Da letztere Gesellschaft auch in Europa, besonders in Berlin, von sich reden macht, so dürfte es für Anhänger der naturgemäßen Heilweise nicht uninteressant sein, obige Krankheit näher ins Auge zu fassen. Auch Pfarrer Kneip soll an Darmkrebs gestorben sein; der deutschen Gesellschaft für Krebsforschung stehen Millionen zur Verfügung mit einem besonderen Institut zu diesem Zwecke in Heidelberg; Rockefeller hat jetzt bald eine Milliarde an Universitäten gestiftet, namentlich um die Schwesterkrankheit des Krebses, die Tuberkulose, zu erforschen. Auf alle diese Ereignisse und Tatsachen hin ist es der reinste Hohn, konstatieren zu müssen, daß die Verbreitung dieser beiden „Geißeln" der Menschheit in stetem Wachsen begriffen ist.

Was ist Krebs? Was ist Krankheit? Ich habe voriges Jahr in dieser Zeitschrift den letzteren Begriff auf eine gemeinsame Einheit, auf einen gemeinsamen „Nenner" zurückzuführen versucht und gezeigt, daß es eine gemeinsame Substanz, den Schleim, gibt, dessen Ausscheidungsbestreben durch den Organismus bei allen Krankheiten vorliegt und ebenso bei jedem Kulturmenschen sich einstellt, sobald dieser mit Nahrungszufuhr aufhört, fastet, d. h. künstlich, freiwillig sich dem Reinigungsprozesse, Krankheit genannt, aussetzt. Das ist eine experimentelle Tatsache, die mir niemand widerstreiten kann, weil sie sich an jedem Kranken und an jedem Menschen wahrnehmen läßt, sobald dieser unfreiwillig, durch Krankheit gezwungen, oder freiwillig die Nahrungsaufnahme auch nur vermindert. Namentlich auf der Zunge, die das genaue Spiegelbild der Magenschleimheit ist, erscheint dieser Schleim. Ist an der Peripherie oder im Innern eine Wunde, ein eiterndes Geschwür vorhanden, so nimmt mit der Nahrungseinstellung die Schleim- und Eiterabsonderung zunächst an der „Ausflußstelle" zu. Wird längere Zeit gefastet (sehr oft genügen sogar schon wenige Tage), so hört der „Auswurf" durch die Öffnung allmählich auf und die eiternde Wunde, das Geschwür heilt. Es ist durch die Erfahrung bestätigt, daß Geschwüre, Ausschläge, verunreinigte Wunden usw., die wochen- und monatelang den Mitteln der Allopathie und der Naturheilkunde trotzten, in wenigen Tagen durch Fasten heilen. Nun ist Krebs weiter nichts als zunächst ein Geschwür, eine Verdickung, später eine eiternde Öffnung, eine „Auswurfsstelle" für „Fremdstoffe" und Schleim, gewissermaßen ein Notventil, das „chronisch" geworden und dessen Umgebungsgewebe so lange mit Schleim und Eiter durchsetzt werden, bis sich in den meisten Fällen eine vulkankraterartige Erhöhung, eine Wucherung um die eigentliche Auswurfsöffnung bildet, welche mit der Zeit selbst in Eiter übergeht, verfault, zerfällt, wenn nicht vorher, z. B. bei Brustkrebs, das ganze Organ oder ein Teil desselben weggeschnitten wird.

Es besteht also beim kranken Organismus die Neigung, daß er sich selbst solche „Auswurfs-Öffnungen", solche „Notventile" in der Absicht schafft, unreine Bestandteile des Blutes, „Fremdstoffe", Schleim und Eiter damit nach außen abzuführen und sobald diese Eiterungen lange genug dauern, chronisch werden, notgedrungen sich die Umgebung in bezeichneter Weise

umgestaltet und zersetzt wird, wuchert, so daß damit das Symptomatische für den Begriff von Karzinom, von Krebs, gegeben ist.*

Wenn nun jetzt klargestellt ist, wie die äußerliche Erscheinung der Krankheit Krebs zustande kommt, so ist es ungleich wichtiger, zu zeigen, „hineinzusehen", wie und woher eine solche Auswurfsstelle im „physiologischen Betriebe" des kranken Organismus durch Schleim und Eiter gespeist wird. Gelingt es, nachzuweisen, wo diese Fremdstoffe, Schleim und Eiter, herstammen, und will man einsehen und objektiv eingestehen, daß ebenso „chronisch" Schleim und Eitermaterial, wenigstens im Vorstadium, zugeführt werden („totes und totgekochtes" Fleisch usw.), so muß es ebenso logisch und einleuchtend sein, daß das

* Der Schleim ist ein Fremdstoff, ein Stoffwechselprodukt, das der Körper auszuscheiden sucht, sobald man ihm kein Hindernis in den Weg legt. Das Vergiftende, Krankmachende des Schleimes ist also, und allerdings zunächst, mechanisch physiologisch, daß die feinen Kapillaren verstopft werden (pathologischer Herd, Krebs, Geschwür ꝛc.). Vom chemischen Standpunkt aus enthält dieser Schleim pflanzliche und tierische Stickstoff-Moleküle, die in einer gewissen Flüssigkeit, die im wesentlichen Wasser ist, schwimmen. Diese Stickstoff-Moleküle unterliegen natürlich, außerhalb wie innerhalb des Körpers, einem Zersetzungsprozeß, der Fäulnis, wissenschaftlich, chemisch gesprochen. Sie werden in ihre Bestandteile zerlegt und bilden neue Körper, von denen Hensel mit chemischen Formeln nachgewiesen hat, daß es Cyan-Derivate sind (Cyan-Blausäure). Hensel wirft mit giftiger Ironie den Bazillengelehrten vor, daß das, was sie Bazillen nennen, eben giftige Cyanverbindungen sind. Soviel ist sicher, daß Cyanverbindungen gebildet werden, wenn Fleisch verfault (Leichengifte). Auf Grund meiner bescheidenen chemischen Kenntnisse glaube ich aber, daß die Sache so liegt: Es wird Cyan frei, und es bilden sich in diesem Fäulnisstadium neue Keime, neues Leben, vielleicht sogar tierisches, denn das Problem der Urzeugung, für das Hensel eintritt, ist noch nicht gelöst. Das Schlimme, das eigentlich Vergiftende, Krankmachende, sind nicht die Bazillen selbst, sondern ihre Stoffwechselprodukte, wie diese Gelehrten neuerdings behaupten, und was ich selbst im Hörsaal wiederholt gehört habe, und diese giftigen Stoffwechselprodukte der Bazillen werden also wahrscheinlich das Henselsche „Cyan" sein.

betreffende Geschwür „chronisch" ausscheidet, seine ganze Umgebung verwuchert und damit die Bedingungen zur Diagnose des Krebses vorliegen, vorausgesetzt, daß die Masse, der Zersetzungsgrad und die Dauer des Auswurfes entsprechend groß sind. Hierzu muß ich wieder auf meinen Aufsatz „Der gemeinsame Grundfaktor im Wesen aller Krankheiten" verweisen, der unterdessen als Buch „Kranke Menschen" erschienen ist.

Milliarden werden ausgegeben und Tausende von Forschern suchen nach den Krebsbazillen. Sobald aber ein „unberühmter Mann", und wenn er sein Leben dafür aufs Spiel setzt, die Wahrheit aufdeckt, so kümmert sich niemand darum, am wenigsten die Forscher selbst. Sogar die „große Politik" des Sozialismus erkennt diese geistige Tyrannei noch nicht, wodurch Tausenden von Kranken die Wahrheit vorenthalten wird. Man hat diesen „geistigen Kapitalismus" in jenem Lager der „Aufklärung" bis jetzt nicht einmal geahnt, geschweige denn erkannt oder bekämpft. Aber nur andern die Schuld des menschlichen Elends zuschreiben, ist leichter und bequemer, als bei sich selbst anfangen. Dem modernsten Aufgeklärten und „Alleswisser" ist Krankheit immer noch eine „dunkle Fallgrube".

Bis zu einem gewissen Grad „exakt" reagiert erst der reine, gesunde, schleimlose Organismus. Nach zirka zweijähriger strenger Obstdiät, nachdem ich damit durch Fasten eine Gesundheit erreicht hatte, von der man in Europa noch keine Ahnung hat und die ich in meiner Arbeit: Ein 49tägiger Fastenversuch, „Veget. Warte" 1909/10 näher beleuchtet habe, machte ich folgende Experimente (siehe auch „Kranke Menschen", Carl Kuhn, Verlag, Fürstenfeldbruck):

Ein Messerschnitt im Unterarm. Es fließt kein Blut, sofort Eindickung desselben und Verschluß der Wunde, keine Entzündung, kein Schmerz, kein Schleim und kein Eiter. In 3 Tagen verheilt, Blutkruste abgestoßen. Später bei vegetarischer Nah-

rung einschließlich Schleimbildnern (Stärkemehlnahrung), aber ohne Eier und Milch: Die Wunde blutet etwas, schmerzt und eitert leicht, leichte Entzündung, völlige Verheilung erst nach mehreren Tagen. Später dieselbe Verwundung bei Fleischkost und etwas Alkohol: Längeres Bluten; das Blut ist viel heller und dünner, wie in meiner Jugend bei Verletzungen; Entzündung, Schmerz, eitert mehrere Tage und heilt erst durch 2 Tage Fasten. Ich habe mich dem deutschen Kriegsministerium, natürlich vergebens, zur Wiederholung dieses Experiments angeboten. Warum heilten denn die Wunden der Japaner viel schneller und besser in dem damaligen Kriege, als die der „Fleisch- und Schnaps-Russen"? Hat seit zwei Jahrtausenden denn noch niemand darüber nachgedacht, warum Öffnen der Pulsader und selbst der Giftbecher Senecca nicht töten konnten, nachdem er vorher Fleisch verachtet hatte und im Kerker fastete?

Wenn man fettes Fleisch, das sofort nach dem Schlachten Leichengifte bildet, lange genug kocht, erhält man Schleim und Leim. Dasselbe ergibt sich bei genügendem Kochen von Mehl, Reis oder Kartoffeln. Ebenso sind Kasein der Milch und Käse selbst natürlich tote, klebende Schleimsubstanzen. Aus allen diesen Nährmitteln, die alle zuerst durch Kochen für die Verdauung künstlich vorbereitet werden müssen, zieht der Körper beim Kochprozeß der Verdauung unter großem Kräfteverlust etwas Traubenzucker, aus dem Fleisch gar nichts Brauchbares; das ist nur Reizmittel durch seine Leichengifte und wirkt eben fälschlich kräftig und scheinbar ernährend. Der Rückstand ist Kleister und Leichenschleim, mit denen man ein Leben, die „Zentrale", den Magen und den Darm verschleimt und die im Laufe des Alterns fortgesetzt das Blut verunreinigen und in fraglichem Falle an der Auswurfsstörung dieses Röhrensystems, Organismus genannt, chronisch abgesetzt werden und auch die Umgebung bis zum Absterben überwuchern und die „eigenartigen Zellen" und Knoten bilden. Weiß man jetzt, was Krebs ist und warum man daran sterben kann, trotz allen Betens, aber unter Verachtung der „göttlichen schleimlosen Nahrung", des Obstes? Oder warum man auch nicht gegen diese „Geißel" gefeit ist, wenn auch noch so lange durch künstliche Erkältungen (Kaltwasseranwendungen) Schleim „hinausgepeitscht" wird, man aber täglich wieder nachfüllt?

Selbstmord aus Mode!

(„Lebenskunst" 1911 Nr. 16 u. 17.)

Über den Unsinn der Kleidermode wurde schon viel gesagt. Sie kennzeichnet nicht nur die Unbeständigkeit, das Unbestimmte, Unsichere, das Charakterlose des heutigen Menschen; sie ist psychologisch der äußere Ausdruck seiner schwankenden Weltanschauung, die ebenso unbestimmt, unsicher, wechselnd und „gemischt" ist, wie sein Blut und seine Nahrung. Bewußt entspringt sie lediglich dem Bedürfnis, den sozialen Rang im Verhältnis zum Einkommen äußerlich zu repräsentieren. Unbewußt ist sie die raffinierteste Kulturerrungenschaft, die Gesundheit und damit das Leben zu schädigen; sie ist das verlogenste Mittel, die leiblichen Entartungen und Häßlichkeiten zu verdecken und solche als Gesundheit und Schönheit vorzutäuschen. Die Kleidermode läuft also auf eine „sinnliche Offenbarungslüge" hinaus, namentlich bei der Geschlechtswahl, leibliche Qualitäten vorzutäuschen. „Kleider machen Leute"; aber nackt könnte ich euch noch weniger ertragen, ihr Gegenwärtigen, spricht Zarathustra. „Alles in der Welt rächt sich", d. h. was Lüge ist, und „mein ist die Rache", spricht der Herr; zu deutsch: die Kleidermode, ebenso der moderne Trink- und Essenszwang, die Mode, ohne Bedürfnis zu konsumieren, sind die Motive des unbewußten Selbstmordes der Besitzenden, der Wohlhabenden, der Gutsituierten. Jeder Augenblick Lichtabschluß, unter dem jede Pflanze zugrunde geht, und jeder Bissen zu viel Nahrung kostet uns doch ein Stück vom Leben, als unnötiger Energieverbrauch. Nichts ist beständig als der Wechsel; das ist die höchste Modephrase der Gegenwart, welche dramatisch die materielle

und damit die geist- und seelenlose Denkweise unseres Zeitalters charakterisiert. Das Bleibende, Organisierende, Unveränderliche, Seelische, Geistige, das Zeit- und Raumlose und damit das Ewig-„Göttliche" und einzig Wertvolle aller Erscheinungen und allen Seins, die unveränderliche, jugendlich sich gleich bleiben sollende Gesundheit des Menschen selbst, alles steht heute im Zeichen des Wechsels, des Unbeständigen, der Mode. „Modern", das geflügeltste und bezeichnendste Wort unserer Gegenwartskultur; modern und damit unbeständig, also nicht dauernd lebensfähig, somit unwahrhaftig ist nicht nur das persönliche und soziale Leben geworden, auch Religion, Philosophie, Kunst und Wissenschaft tragen den Stempel der Mode. Selbst Reformbestrebungen, z. B. die einseitige Anti-Alkohol- und Friedensbewegung drohen zur Mode herabzusinken, zu verflachen, selbst wieder zu entarten, sobald sie allgemeiner werden und damit den großen Gesellschaftsorganismus in seiner wirtschaftlichen Existenz untergraben. Damit stoße ich auf das höchste aller sozialen Gesetze, an dessen Nichterkenntnis alle großen Reformer, alle Helden zugrunde gegangen sind. An diesem „göttlichen" Weltgesetz des Untergangs, der Dekadenz sind alle sozialen Lebensreformen aller Kulturen gescheitert. Dieses Gesetz heißt: Nicht der Riesenorganismus Menschheit kann verbessert, umgeformt, umreformiert, bekehrt werden; nur der Mensch und die Menschen. Die „Auserwählten der Berufenen" sind aber auch genötigt, radikal umzukehren, abzurücken von dem Wege des Untergangs, von dem reißenden Strom der Menschheit. Also nennt man sie die „Verrückten", die sich selbst „Umformenden", die „Autoreformer ihres eigensten Ich" auf ungegangenen Wegen und verlassenen Eilanden des Lebens. Die Menge, die Masse, das Volk und die Völker, die Menschheit untersteht dem geschichtlich dokumentierten Gesetz des unbewußten Selbstmordes aus Mode, d. h. aus dem krankhaften

5*

Herdeninstinkt, dem Irrtum, der Dummheit der Majorität, der „Vielzuvielen", der Untergehenden zu folgen.

Es wäre nun zu zeigen, wie die Mode, der Nachahmungstrieb, ohne zu denken, vom Stehkragen bis zu „Ehrlich-Hata", das „Volk der Denker" zugrunde richtet.

Schönheit und damit Gesundheit ist das Entscheidende im Leben alles Lebenden. Der paradiesische Mensch hatte weder aus „Moral"- noch aus Schönheits- oder Wärmebedürfnissen Kleider nötig. Erst als ein Teil zu „sündigen" begann, das heißt von der paradiesischen Urahnung, von der paradiesischen Früchtediät abwich, wurde man häßlich, also nicht mehr geliebt, und man erfand Kleider, um verdeckt, als „Katz im Sack", den Konkurrenzkampf vornehmlich bei der Zuchtwahl mit den andern auszuhalten. Im gleichen Tempo wurde man gegen Hitze und Kälte um so empfindlicher, als man infolge falscher und zu reichlicher Nahrung fortgesetzt Speisereste, „Leichenschleim", zu verdauen hatte. So schwankend dadurch die Eigentemperatur wurde, so entstand das Bedürfnis nach dem schwankenden, wechselnden Klima der gemäßigten Zone anstatt der einheitlichen, unveränderlichen Wärmenorm der Tropen. Durch Fasten, das ewig bleibende, „modelose" und damit allein erfolgreiche Reinigungsgesetz, sowie durch die biologisch richtige Diät wird erst selbst der kranke Kulturmensch so vollkommen, daß er weder in afrikanischer Hitze schwitzt, noch bei 12 Grad Kälte ohne Kleider friert. Diese Tatsache habe ich als erster in Europa durch das Experiment festgestellt. So lange man also nicht innerlich paradiesisch rein und schön ist, wird man es auch nicht äußerlich. Die Nacktkultur wird also nie durchdringen, so lange man Kulturnahrung genießt. Die Produktion der letzteren ist aber die wirtschaftliche Existenzbedingung der Kulturmenschheit und sozialwirtschaftlich nötiger als das physiologische Lebensbedürfnis jener selbst. Also werden Kleider nötig, sittlich, Mode

und eine polizeiliche Forderung bleiben. Es bleibt somit ein „Staat der Nackten" im Staate der Kleidermode eine Utopie, wenngleich und eben weil diese licht-, luft- und nachtscheue „Modegesellschaft" wirtschaftlich von der Mode lebt, aber damit zugleich das Tempo auf der schiefen Ebene ihres unbewußten Selbstmordes beschleunigt, „dort wo (Großstadt) der langsame Selbstmord aller das Leben heißt" (Nietzsche).

Den natürlichen Kopfschutz Haar und Bart schneidet man so lange weg, bis man keine mehr hat, und dann muß man Hut- und Haarwasserindustrie fördern, selbst, wenn man dieses als Modegegner nicht wollte. Ich weise in meiner Haarbroschüre, die jetzt mit meinem Buch „Kranke Menschen" (Verlag Carl Kuhn, Fürstenfeldbruck. Preis 2 Mark) vereinigt ist, nach, daß die Haare zugleich ein wichtiges und nötiges Organ für volle Gesundheit sind. Statt dieser Duftorgane, diese natürlichen Kamine vom Gehirn des Mannes, dem stärksten und wichtigsten Teil des Kulturmenschen „ungeschoren" zu lassen, begeht er aus Mode den unbeachtetsten, aber bedenklichsten Selbstmord mit kiloschweren Hüten auf die Zentrale seines Nervensystems, auf den Sitz und somit die normalen Funktionen seines Geisteslebens.

Mit engen Modekragen bis über die Ohren verschnürt man sich die Luftröhre und hockt aus Mode in vergifteter Luft der Millionenstädte in Konzert und Theater, um dem guten „Ton" der Gesellschaft, der Mode, zu folgen.

Die natürliche Wärme und der Betriebseffekt des „Luftgasmotors" Mensch sinkt und man muß so viel und so oft „künstlich" heizen, daß Essen und Trinken von hitzenden und anregenden Stoffen (Fleisch und Alkohol) der größte „Modegott" der Gegenwart geworden ist. Eine Gesellschaft, ohne zu essen und zu trinken, ist heute gar nicht mehr denkbar, auch weil man sich keine geistige Nahrung mehr bieten kann. Das ist in Wirklich-

keit Materialismus. Diese Eß- und Trinkmode ist derart zum gesellschaftlichen Tyrannen geworden, daß es tausendmal schwerer ist, zu hungern, zu fasten, als genug zu essen zu bekommen. Verhungern ist die denkbar größte Unmöglichkeit von heute. Jene Ärmsten, Hungernden im Winter der Großstädte und im Lande der Hungersnot (Indien, Rußland) sterben nicht an Nahrungsmangel, sondern an Selbst- und Rückvergiftung des Blutes infolge Fastens, aber nur, weil sie durch schlechte Nahrung zu verseucht sind und aus Todesangst. Wären sie an sich nicht die Kränksten, sie könnten wochenlang ohne Schaden von Wasser und Luft leben, wie gewisse Heilige. Welche Perspektiven für manchen, wenn man wüßte, was gesund ist und was ein gesunder Mensch sogar mit Vorteil, nicht mit Nachteil für sein Leben entbehren kann. Unterernährung heißt das gefährlichste „Modegespenst" im Zeitalter der Aufklärung. Weil man aber nur künstlich hitzt und heizt, hält diese Lebensflamme auch nur momentan vor und erlischt bald nach der Zufuhr der „höllischen Nahrungsmittel" Fleisch und Alkohol; daher die Notwendigkeit der Überziehermode; heute ebenso bei Bauern wie bei Städtern. Das Metzger- und Schankgewerbe floriert im Dorfe bald ebenso wie in der Stadt. Die steigende Zufuhr von Leichennahrung, zersetzte und totgekochte und deshalb stinkende (für reine Nasen) Kulturnahrung hält Schritt mit Licht-, Luft- und Ausdünstungsabschluß des Körpers, vornehmlich des männlichen, mit Verengung und Verdichtung der Kleidermode.

Wenn die Leichtigkeit des Frauenkleiderstoffs gegen den Ballast der Männergarderobe immer noch harmloser und weniger schädigend wirkt, so ist das Korsett der größte und heimtückischste Mörder aus Mode, das größte „modechronische" Gift für den Unterleib der Frau und somit auch für die Geburtsstätte, für das keimende Leben des Menschen. Schönheit, schlanker Leib und straffe Büste ist das höchste Ideal der Frauenerscheinung.

Die modern falsche Überernährung hat diesen „Venustypus" zerstört; also erfand man das Korsett und das neueste Pariser Modell verschnürt ausgesprochen und radikal den chronisch gedehnten „Freßsack" in ästhetisch sinnvoller Weise, da Schönheit nicht im Bauche ausgeprägt, „ausgedrückt" sein kann. Also wird keine Macht der Welt diese Königin der Mode aus der Welt schaffen, bis sie von selbst, von innen, d. h. durch richtige und wenig genug Nahrung überflüssig wird. So lange wird der Schnürleib seinen nicht unbeträchtlichen Anteil haben am sukzessiven Selbstmord aus Mode, am Ruin und der Verkrüppelung des Mutterleibes bis zur Vernichtung des jeweiligen Städtegeschlechts.

Nur in Wörishofen, wo jetzt die Sandalen Mode geworden, darf auch der Minister und der Bischof seine Schweißfüße lüften. Wollte er sich diese Erleichterung am Gegenpol seines Gehirns zu Hause oder gar im Amte gestatten, der Modegeist spielte ihn dem Irrenarzt und damit der gesellschaftlichen und amtlichen Unmöglichkeit aus. Wenn der heutige Geistesarbeiter unserer Hochkultur tatsächlich durch Hut und Schnürschuhe den Ruin seines Gehirns beschleunigt, so hat man im Stadium des Pathologischen wenigstens Mitleid über seinen Zustand als Konsequenz der Überanstrengung dieses Organes; aber wehe ihm, wenn er sich unterstehen wollte, der Hut und Stiefelmode und damit dem Selbstmorde seines Gehirnes (Denkapparates) auszuweichen.

Unvergleichlich entscheidend und damit mörderisch für den Menschen ist die Mode, zu denken, für gut, wahr, recht und gesund zu halten, was die Majorität glaubt, wenngleich das Gegenteil Tatsache ist.

Diese Mode, zu deutsch die Denkfaulheit der innerlichen und öffentlichen Meinung, die Ansicht des Glaubens statt des sicheren Wissens und Erkennens ist die geistige und letzte Ursache

in der Kausalitätsreihe vom Selbstmord des Menschen. Kein einziger Kulturfaktor aller geschichtlichen Völker stand in dem Maße der Zeiten und unter dem despotischen Einfluß des „Modegötzen" wie die Heilkunst und die Heilwissenschaft. Der Verlust des reinen, göttlichen Instinkts als Konsequenz biologisch unrichtiger Nahrung in jedem Krankheitsfalle zu fasten, hat den Menschen und die ganze Menschheit dem Modegeist der Heilmethoden ausgeliefert. Das drakonische ewige Gesetz der Selbstheilung durch Fasten ist heute wie ehedem und somit ewig in der ganzen zoologischen Reihe der tierischen Organismen festgelegt, also auch für den Menschen das oberste, sicherste, unveränderliche Heilgesetz. Nur der vernunftbegabte Mensch braucht Hilfe, Helfer, Mittel und Methoden, die alle die therapeutische, die „heilmittelnde" Tendenz haben, das Urgesetz, die Nahrungsenthaltung zu umgehen, und diese Mittel je nach dem Geist der Zeit zu „modifizieren", zur Mode zu machen. Die geheimnisvolle, dunkle und dämonische Vorstellung vom Wesen der Krankheit ist kulturgeschichtlich mit allen Völkern verknüpft. Dementsprechend steuern alle Heilmethoden mit ebenso unbestimmten, unklaren Mitteln auf die Verhinderung, auf die Sistierung des Krankheitsprozesses, und ihre Wirkungen konnten nur empirisch, aber nicht physiologisch begründet werden. Nach der Mode des Zeitgeistes sind Magie, Zauberei, Sympathie, Medizin und selbst die „natürlichen" Heilformen vermittelnde, helfende, heilende Methoden; aber der Prozeß, das Wie und Warum ihrer Wirkung ist ebenso unklar, unbestimmt und dunkel geblieben als die Krankheitsvorstellung selbst. Der dämonischen Maske des Lebensstörers und Lebensfeindes Krankheit entspricht das „zweischneidige Schwert" der helfenden, aber auch zugleich lebensschädigenden Waffen aller Heilmethoden im Kampfe um Gesundheit. Diese bis dato gebliebene Unsicherheit bedingt den Wechsel, die Methode, die

wechselnde Mode der Heilmittel. Die Menge der Hilfesuchenden ergreift daher stets die „Modemethode" unter der Suggestion der jeweiligen Marktschreier. Das moderne Zeitalter ist darin originell und einzig dastehend, daß der Wahn und Irrtum zum Teil auch das Wahre und Richtige aller Jahrtausende vertreten, Mode ist. Die Mode selbst ist von kurzer Dauer, so daß Moden und auch Heilmethoden erscheinen und ebenso rasch wieder verschwinden. Das Tempo dieses Wechsels ist selbst ein so rasches, daß schon nach einem halben Jahrhundert ein reichlich buntes Modegewand aus den verschiedenen Methoden geworden ist.

Die Weltgesetze sind ebenso universell als sich ewig gleichbleibend; sie wechseln, sie ändern sich nie, nur die Formen, die Erscheinungen lösen sich ab. Das ist zwar naturwissenschaftlich ebenso festgestellt, als es in der Gottesvorstellung vom ewig sich gleichbleibenden Weltenbaumeister enthalten ist. Die Medizin im Gewande der Naturwissenschaft und ebenso die Naturheilwissenschaft negiert Seele und Geist, wenigstens will die letztere im Sinne der Modeweltanschauung, Materialismus auch nichts mit „Unnatürlichem", „Übernatürlichem", „Übersinnlichem" zu tun haben. Man ist darin einig, daß Krankheit eine Erscheinung, ein schlimmer Zustand, eine „ausgewechselte Gesundheit", eine durch Symptome charakterisierte Unbehaglichkeit ist, kurz etwas, das mit Mitteln beseitigt werden muß. Eine einheitliche Auffassung aller Krankheiten ging unter der allopathischen Differenzierung der symptomatischen Behandlung völlig verloren. Die natürliche Heilwissenschaft hat das modern materialistische Verdienst, den Sammelbegriff der Krankheitsmaterie, der Schlacken, der Fremdstoffe, der „Belastungskörper" festgestellt zu haben. Dieser Krankheitsstoff war aber nicht für alle Krankheiten nachzuweisen. Ebenso war weder seine Art, noch seine sichere Herkunft bestimmt und begann in das Zeichen des Wechsels, der Mode zu treten von der Kohlensäure

Lahmanns bis zur Haigschen Harnsäure. Namentlich waren diese Fremdstoffe beim gesunden Kulturmenschen nicht erwiesen, den man doch als latent krank auffaßte. Durch mich ist der gemeinsame Grundstoff dieser Krankheitsmaterie in allen Fällen erwiesen, weil ihn alle Kulturmenschen enthalten; er ist universell, ohne Ausnahme, und deshalb unbedingte, absolute Wahrheit. Jeder heute lebende Mensch scheidet an der Zunge, an den Schläumhäuten, die eben deshalb so benannt wurden, und namentlich im Urin Schleim aus, wenn er das natürliche Heilgesetz gegen seine latente Krankheit anwendet, wenn er fastet. Und ein Kranker irgendwelcher Art erst recht. Daraus folgt logisch, daß alle andern „menschlichen" Heilmethoden, die mit „Reizen" diese Ausscheidung verhindern (Allopathie) und damit den Krankheitsprozeß zu sistieren suchen oder denselben fördern (Naturheilmethode), am Fond der Lebenskraft zehren, weil man dabei die Verdauungskraft in Tätigkeit läßt, ißt, und die Natur im ganzen Tierreich mit dieser durch Fasten freigewordenen Energie die Reinigung, die Heilung von selbst bewirkt, ohne daß die „Maschine" stille steht. Wem würde es einfallen, eine Maschine, eine Mühle, ein kompliziertes Röhrensystem zu reinigen, ohne mit Zufuhr und noch dazu von unreinem Material aufzuhören? So großen Fortschritt uns die natürlichen Heilmethoden gebracht haben, sie haben gegen das streng und absolut natürliche Heilgesetz, Fasten, wenn auch in viel geringerem Maße als die Medizingifte, einen kleinen Anteil an der Summe von Ursachen unseres Selbstmordes aus Mode.

Die radikale Lebensform beginnt den unmodernsten, modelosesten, den paradiesischen Menschen ohne Krankheit und ohne Tod als Wirklichkeit zu postulieren, dem als göttliches Ziel der Schöpfung das „Erdenreich" beschieden ist, das erträumte Leben in Lust, Genuß und ohne Sorgen, von dem die moderne Modewelt keine Ahnung hat.

Liebe.

(Als Manuskript gedruckt.)

Nietzsche sagt: „Nicht fort, sondern hinauf sollt ihr euch pflanzen"; ich sage: besser sich gar nicht fort — als sich hinabpflanzen, der einzige Wert des Cölibats. Nietzsche: „Sogar das Konkubinat ist korrumpiert worden durch — — die Ehe"; zu deutsch: die freie Liebe entspricht mehr und meistens dem Gesetz der reinen Zuchtwahl, Paarung der Schönen und Gesunden, während die legitime Ehe in der Mehrzahl ein Geschäft ist, eine Versorgungsanstalt. (Wie viel hat sie? — Was ist er? — Was kann er noch werden?)

Die Prostitution und der ganze Sündenpfuhl sexueller Ausschweifungen aller Kulturvölker zusammen ist harmloser, als einen Krüppel, einen Kranken in die Welt zu setzen. Das Wort „Unschuldig" ist charakteristisch für die Unsicherheit der Begriffe unserer Lautsprache. Schuld entsteht erst durch eine Handlung, durch die man einem anderen pflichtig, haftbar, verantwortlich wird. Keuschheit und Unschuld sind wesentlich verschieden. Der heutige Sprachgebrauch wendet beide Begriffe als gleichbedeutend an. Schuldig wird die Liebe erst durch die Zeugung gegen das Kind. Welche Schuld durch die „Sünden der Väter" — — ein einziger vergifteter Keim — und Sieche, Unglückliche, Hinsterbende innerhalb vier bis fünf Generationen!

Wenn die neuen Forschungen der Tierzucht richtig sind, wonach sich die Qualitäten des Vaters bei Inzucht endlos vererben, dann wage ich nicht zu sagen, welche Verbrechen am Leben die „Harmlosen" begehen. Nietzsche: „Zu was denn gebären, man gebärt doch nur Unglückliche?" Zu deutsch: einen

Menschen zu zeugen, ist die verantwortlichste Handlung, die es überhaupt gibt.

Die heutige Schlemmerei, auch Kulturnahrung genannt, und der Teufel Alkohol geben viel mehr Menschen das Leben, als reiner, natürlicher Zeugungstrieb wahrer Liebe. Die heutige Potenz des Mannes wird mehr und fast immer durch im Blute kreisende Kulturgifte ausgelöst, als durch weibliche Reize allein, was doch das einzig Natürliche wäre. — Für Sittlichkeitsschwärmer und solche vom Gegenteil diene zur Nachricht: Man heilt geschlechtlichen Übereifer und geschlechtliches Unvermögen (Impotenz) durch Fasten — mit der größte Beweis für die Universalität dieses Heilmittels. Alle Geschlechtskrankheiten sind damit spielend heilbar, besonders im jugendlichen Alter, weil hier die Natur ohne Gefahr und mit Leichtigkeit den Körper entschleimt und mit neuem reinen Blute versieht. Statt dessen spritzt, brennt, ätzt und schmiert man Vater und Kind zum Krüppel.

Kommt es denn Gebildeten von heute noch nicht zum Bewußtsein, daß man mit einer Ladung „Ehrlich-Hata" das Wunder verlangt, das man doch bei der Kirche so gern verlacht? Ist das Naturwissenschaft, wenn man in fünf Minuten ohne Gegenleistung des Individuums gut machen will, was man vielleicht sein halbes Leben lang als Giftbeule an sich herumschleppt?

Fast alle schweren Geschlechtskrankheiten, sonderlich die Syphilis, sind auf Konto der Medizinvergiftung und des einseitigen Fleischgenusses zu setzen.

Warum gehen denn Spiegelfabrikarbeiter an denselben Krankheitserscheinungen zugrunde, wie Syphilitiker? Hier wäre ein Feld für Betätigung der „Sittlichkeit", d. h. des Menschenschutzes.

Das „Sakrament der Ehe" ist durch Essen und Trinken

mehr entweiht worden — die Keime vergiftet — als durch alle Sünden Sodoms. Also flucht man dem heiligsten Akt, dem der Liebe, dem wir unser Leben verdanken, als einem unästhetischen Fehler im Plane der Natur. „Dem Reinen ist alles rein, den Schweinen wird alles Schwein" (Nietzsche).

Die wirkliche Unreinlichkeit lagert als fauler Speiserest im Verdauungskanal des Menschen und vergiftet den Blutstrom des Menschen fortwährend. Zur Zeit der Geschlechtsreife wird der Blutstrom in höchstem Maße für die Geschlechtsorgane in Anspruch genommen und dabei die natürlichen Schleimabsonderungen der Keim- und Mutterdrüsen mit unnatürlichem Schleim, mit unreinlichen Fundstoffen und Giften vermischt. Wird die innere Unreinlichkeit immer größer, so kann und wird nach einmaligem Vollzug des „unreinen Beischlafes" der Schleimauswurf andauern. Aber auch bei strikter Keuschheit, und bei einer Kur à la Kuhne oder am besten bei Fasten, stößt der Blutstrom durch diese Organe unreinen, übelriechenden Schleim ab, wenn im Körper etwas „faul" ist. Ich habe trotz täglicher Reinigung und trotz vorherigen reinsten Lebenswandels in Köln selbst noch nach dem vierzigsten Tage üble Absonderungen entfernt.

Begreift man jetzt, daß unter den modernen Lebens-, Eß- und Trinksitten die heiligste Ehe nicht vor unreinem Beischlaf geschützt ist? Unnatürlicher Geschlechtstrieb, erzeugt durch krankmachende Kulturnahrung und Reizmittel ist die Quelle der ganzen geschlechtlichen Korruption und Unsittlichkeit. Allein durch die schleimlose, d. h. vorwiegende und richtige Obstdiät wird der Geschlechtstrieb reguliert, beherrscht, aber nicht sistiert, wie bei der gewöhnlichen vegetarischen Stärkemehlnahrung, die ebenso wie gemischte Diners das Blut allein im Magen und Darm verbrauchen.

Beefsteak und Sekt wirken auch hier wie beim Gehirn nur

vorübergehend animierend und schlagen bald ins Gegenteil um. Diese „Neurasthenie der Männer" und die im Essen erstickte Schönheit und Liebe der Frauen sind die wahren und letzten Ursachen aller „Tragödien der Ehe".

Die höchste Ingredienz der Liebe und des Lebens überhaupt ist der Traubenzucker der Früchte. Also aß man ehemals beim Bachanal Früchte und trank Traubensaft. Heute peitscht man sich mit Leichengiftnahrung und verwestem Traubensaft (Alkohol). Damit ist dieser heiligste Akt entweiht, verunreinigt und wird zur entnervenden Orgie.

Sakrament der Ehe — Hochzeitsmahl — moderne Völlerei — krüppelhafte Nachkommen — das gäbe der ernsten Gedanken genug für Seelenhirten.

Die heutige Überernährung hat die Fruchtbarkeit bis zur sozialen Kalamität vermehrt und den Liebesgenuß vermindert. Erstere, die Überernährung, ist das Zeichen aller untergehenden, weil kranken Gattungen, also auch der Menschheit und wird nur durch Obstdiät natürlich, biologisch richtig reguliert. Der Gipfelpunkt der paradiesischen Glückseligkeit als irdische Realität aufgefaßt, ist die Liebe; man erfaßt die Schönheit und Reinheit der Liebe nur bei paradiesischer Diät. Göttlich lieben, physiologisch, ideal, als Ziel, Inhalt und Genuß des Lebens, können nur gesunde Menschen, gesund in meinem Sinne.